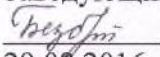
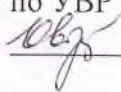


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНА  
на заседании кафедры  
начальных классов  
Заведующий кафедрой  
 О.Н.Безбородова  
29.08.2016

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
по УВР  
 Н.В.Окорокова  
30.08.2016

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ СОШ №1  
от 01.09.2016 № 56-д  
  
Б.Н. Воробьев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

### 1-4 классы

Разработана  
учителями начальных  
классов  
Кузиной Г.Г., Безбородовой  
О.Н., Перегудовой Т.Н.,  
Цыбиной Е.В.,  
Матвеевковой И.В.,  
Камышовой Н.П.,  
Яцковой Т.К., Тишиной Е.В.,  
Бурцевой Р.К.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г., и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха. Данный учебник включен в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану школы курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

## Ценностные ориентиры

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **Основная литература для учителя**

- | <b>№ п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>  |
|--------------|--|
| 1.           | Стандарт начального общего образования по физической культуре  |
| 2.           | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. |
| 3.           | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.          |
| 4.           | Рабочая программа по физической культуре   |
| 5.           | Методические издания по физической культуре для учителя.   |

## Дополнительная литература для учителя

- | <b>№ п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>  |
|--------------|--|
| 1.           | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»   |
| 2.           | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.   |
| 3.           | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г  |
| 4.           | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. |
| 5.           | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.  |
| 6.           | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006  |

### Технические средства обучения

- | <b>№ п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b> |
|--------------|---|
| 1.           | Телевизор   |
| 2.           | Магнитофон  |
| 3.           | Диапроектор   |
| 4.           | Экран   |
| 5.           | Ноутбук   |

### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- | <b>№ п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>                           |
|--------------|---|
| 1.           | Бревно гимнастическое напольное   |
| 2.           | Козел гимнастический  |
| 3.           | Канат для лазанья   |
| 4.           | Переключатель гимнастический (пристеночный)   |
| 5.           | Стенка гимнастическая   |
| 6.           | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)  |
| 7.           | Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 8.           | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные                 |
| 9.           | Мячи массажные  |
| 10.          | Мячи -хопы  |
| 11.          | Мячи теннисные  |
| 12.          | Палка гимнастическая  |
| 13.          | Скакалка детская  |
| 14.          | Мат гимнастический  |
| 15.          | Гимнастический подкидной мостик   |
| 16.          | Кегли   |
| 17.          | Обруч пластиковый детский   |
| 18.          | Планка для прыжков в высоту   |
| 19.          | Стойка для прыжков в высоту   |
| 20.          | Флажки: разметочные с опорой, стартовые   |
| 21.          | Лента финишная  |
| 22.          | Рулетка измерительная   |
| 23.          | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям  |
| 24.          | Лыжи детские (с креплениями и палками)  |

25. Щит баскетбольный тренировочный
26. Сетка для переноски и хранения мячей
27. Сетка волейбольная
28. Кольца гимнастические
29. Кольца пластмассовые разного размера
30. Кольца резиновые
31. Стойки с баскетбольными кольцами
32. Стойки волейбольные
33. Конусы
34. Футбольные ворота
35. Аптечка медицинская

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*–выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*–характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Формирование ИКТ-компетентности обучающихся(метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

#### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

#### **Выпускник научится:**



- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

**Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.**

**Обработка и поиск информации**

**Выпускник научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

**Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.**

**Создание, представление и передача сообщений**

**Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеofрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

– размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– представлять данные;

– создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

**Планирование деятельности, управление и организация**

**Выпускник научится:**

– создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);

– определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

– планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира;

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования

– моделировать объекты и процессы реального мира;

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Инструментарий для оценивания результатов по физической культуре

### Уровень физической подготовки учащихся 1-4 классов

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8		7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	7,1	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,8 6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7и более	11,3/10,6	10,2 и менее
		8						
		9	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
		10	10,2 9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 8,6	10,8 10,4	10,3/9,7 10,4/9,5	9,3 9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более 155
		8	110	125-145	165	90	125-140	160
		9	120	130-150	175	110	135-150	170
		10	130	140-160	185	120	140-155	
Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и менее	750-900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед Из положения Сидя (см)	7	1 и менее	3-5	9 и более 7,5	2 и менее	6-9	11,5 и более
		8		3-5	7,5	2	6-9	12,5
		9	1	3-5	8,5	2	6-9	13,0
		10	1 2	4-6		3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7	1	2-3	4 и более 4	2 и менее	4-8 6-10	12 и более
		8	1	2-3	5	3	7-11	14
		9	1	3-4	5	3	8-13	16
		10	1	3-4		4		18

### Требования к уровню подготовки обучающихся

#### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаляющих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Безучета времени					

### 3 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км,	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

мин. с						
--------	--	--	--	--	--	--

## Инструментарий для оценивания результатов

### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

### Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.



*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Лыжная подготовка**

**Передвижение на лыжах:** по накатанной лыжне и свежему снегу, передвижение попеременным двухшажным ходом; разновидности поворотов на месте; спуски в стойке (низкая и высокая); подъёмы («лесенкой», ступающим шагом, «полуёлочкой»); торможение. Ходьба с равномерной скоростью до 1-2 км. Прохождение дистанции. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Учебно-тематический план**

<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>1 класс</b> (в т.ч. на адаптацию)	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
Знание о физической культуре	19	6 (1)	4	4	5
Контрольные работы и тестирование	4	1	1	1	1
Гимнастика с элементами акробатики	124	34 (7)	31	29	30

Контрольные работы и тестирование	33	8	8	8	9
Лёгкая атлетика	95	19 (4)	28	25	23
Контрольные работы и тестирование	46	10	12	12	12
Лыжная подготовка	48	12 (5)	12	12	12
Контрольные работы и тестирование	4	1	1	1	1
Подвижные игры	119	28 (4)	27	32	32
Контрольные работы и тестирование	11	2	3	3	3
Итого	405	99	102	102	102
Контрольные работы и тестирование	98	22	25	25	26

## 1 класс

### **Знание о физической культуре. (6(1) часов)**

Координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Первоначальные сведения об Олимпийских играх- когда появились, кто воссоздал символы и традиции. Физическая культура; что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений. Личная гигиена человека; первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете. Гимнастика: где появилась и почему так названа. Осанка.

### **Гимнастика с элементами акробатики. (34(7) часа)**

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

### **Легкая атлетика. (19(4) часов)**

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м, выполнять челночный бег 3x10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

### **Лыжная подготовка. (12(5) часов)**

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

### **Подвижные игры. (28(4) часов)**

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с

мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

№ урока	Основное содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>			
1	Беседа «Законы страны игр». Подвижная игра «На прогулку!»	1 час	
2	Экскурсия в спортивный зал школы. Игры «Давай подружиться», «Салки с мячом».	1 час	
3	Организационно-методические указания. Изучение понятия «шеренга», «колонна», передвижение в колонне.	1 час	Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка»
<b>Легкая атлетика</b>			
4к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Разучивание поворотов направо и налево на месте, команды «равняйся». «смирно». Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	1 час	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки»
5	Экскурсия на спортивную площадку около школы. Игра «Кто выше, кто дальше, кто сильнее».	1 час	
6к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Упражнение дистанции. Тестирование челночного бега 3х10м. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1 час	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3х10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки»
7	Игра «Смотр войск».	1 час	
8	Обучение работе в паре Игра «Я знаю пять названий...».	1 час	
<b>Знания о физической культуре</b>			
9	Возникновение физической культуры и спорта	1 час	Повторение понятия «дистанция». Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и подвижной игры «Гуси-лебеди»
<b>Легкая атлетика</b>			
10к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1 час	Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди»
11	Беседа «Открываем дверь в Страну Игр». Подвижная игра «Эстафета зверей».	1 час	
<b>Подвижные игры</b>			
12	Строевые упражнения. О.Р.У. Выполнение строевой команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся»,	1 час	Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание

	«на руки в стороны разомкнись». Русская народная подвижная игра «Горелки».		упражнения на развитие внимания и равновесия
13	Подвижные игры «Удочка », «Третий лишний ».	1 час	
14	Русские народные игры «У медведя во бору », «Горелки », «Кот и мышь ».	1 час	
<b>Знания о физической культуре</b>			
15	Олимпийские игры	1 час	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики»
16	Что такое физическая культура? Темп и ритм	1 час	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» Повторение правил подвижной игры «Колдунчики»
17	Подвижные игры «Весёлый дождик», «Платочек ».	1 час	
<b>Подвижные игры</b>			
18	Строевые упражнения. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Мышеловка», «Салки»	1 час	Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки»
19	Беседа «Где можно, а где нельзя играть ». Подвижные игры, эстафета с мячом.	1 час	
20	Игра по станциям «Теперь я первоклассник ».	1 час	
<b>Знания о физической культуре</b>			
21	Знакомство с понятием «Личная гигиена Человека» Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш»	1 час	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш»
<b>Легкая атлетика</b>			
22к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»	1 час	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»
23	Игра с мячом «Картошка », «Стоп, мяч!»	1 час	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
24к	Обучение строевым упражнениям. О.Р.У. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка	1 час	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка
25	Соревнование «Мы сильные и ловкие ».	1 час	

26	Экскурсия в бассейн. Знакомство со спортивными секциями.	1 час	
27к	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Группировка присев, сидя, лёжа. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка
<b>Легкая атлетика</b>			
28к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»
29	Экскурсия на муниципальный стадион.	1 час	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
30к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег О.Р.У. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»
31	Спортивная эстафета	1 час	
32	Соревнования между учащимися первых классов.	1 час	
33к	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1 час	Проведение разминки у гимнастической стенки. тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы»
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	1 час	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
<b>Подвижные игры</b>			
35	Подвижные и спортивные игры с мячом.	1 час	
36	ОРУ. Ловля и броски мяча в парах. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Осада города».	1 час	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города»
37	Спортивная эстафета «Кто быстрее».	1 час	
38	Подвижные игры с бегом и прыжками «Скок, скок, скок», «Рыбаки и рыбки», «День, ночь».	1 час	
39	Строевые упражнения. Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Выполнение ведения, бросков и ловли мяча.	1 час	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»

	Подвижная игра «Вышибалы»		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота». «Глаза закрывай-упражнение начинай»	1 час	Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота»
41	Игра по станциям «Если хочешь быть здоров!».	1 час	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
42	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 час	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырёх игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разминки на матах. Выполнение перекатов. Их разновидности. Подвижная игра «Удочка»	1 час	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка»
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Выполнение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать»	1 час	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка», «Успей убрать»
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Выполнение упражнений на сохранение осанки. Разучивание стойки на лопатках, «мост». Подвижная и фа «Волшебные елочки»	1 час	Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста» Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Разучивание подвижной игры «Волшебные елочки»
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разучивание стойки на голове. Обучение равновесию. Игровое упражнение	1 час	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Выполнение игрового упражнения на матах.	1 час	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах	1 час	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах
49	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Разучивание висов на перекладине. Подвижная игра	1 час	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»

	«Удочка»		
50	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Разминка с гимнастическими палками. Выполнение круговой тренировки. Игровое упражнение на внимание.	1 час	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание
51	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Разучивание прыжков со скакалкой и прыжков в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	1 час	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»
52	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разминки со скакалкой. Выполнение круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»	1 час	Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»
53	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Вис углом и вис, согнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»	1 час	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание виса углом и виса, согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву»
54	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Повторение виса углом. Разучивание виса, прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игры «Волк во рву»	1 час	Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение виса углом и виса, согнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание виса, прогнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву»
55	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1 час	Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание переворота назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»
56	Строевые упражнения. Медленный бег. Совершенствование виса, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Управление обручем. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	1 час	Проведение разминки с обручами. Повторение и совершенствование виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»
57	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Проведение разминки с массажными мячами. Круговая тренировка Игра «Ниточка и иголочка».	1 час	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников
<b>Лыжная подготовка</b>			
58	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок. Переноска лыж под рукой.	1 час	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок



59	Передвижение на лыжах без палок. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками.	1 час	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего шага и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками
60	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах с палками.	1 час	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками
61	Ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» и спуск а под уклон на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1 час	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок
62	Скользящего шага с лыжными палками, подъем «полуелочкой» на склон и спуск со склона. Передвижение скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1 час	Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном
63	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1 час	Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км
64к	Контрольный урок по лыжной подготовке. Совершенствование техники торможения падением.	1 час	Повторение различных шагов на лыжах как с палками, так и без них. Повторение подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
65	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Разучивание разминки с гимнастическим палками. Лазание по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»	1 час	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу»
<b>Подвижные игры</b>			
66	О.Р.У Разминка с гимнастическими палками. Лазание по канату. Подвижная игра «Белочка- защитница».	1 час	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белочка-защитница»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разучивание лазания на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1 час	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У . Лазание	1 час	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы

	на гимнастической скамейке. Прохождение усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»		препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»
<b>Легкая атлетика</b>			
69	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Разминка на гимнастической скамейке. Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствование техники. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1 час	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны» Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»
70	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед. Совершенствование техники. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	1 час	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед, подвижной игры «Грибы-шалуны» Повторение подвижной игры «Грибы-шалуны»
<b>Подвижные игры</b>			
71	Строевые упражнения. О.Р.У. Разучивание бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Котел»	1 час	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»
72	Строевые упражнения. О.Р.У. Бросок и ловля мяча. Разучивание техники ведения мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	1 час	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой.
73	О.Р.У. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	1 час	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1 час	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Антивышибалы»	1 час	Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Антивышибалы»
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры «Антивышибалы», «Котел»	1 час	Проведение разминки с мячом, подвижных игр. Подведение итогов четверти
<b>Подвижные игры</b>			
77	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	1 час	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Точность бросков мяча через	1 час	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника

	волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»		мячами»
79	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1 час	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1 час	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»
<b>Легкая атлетика</b>			
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1 час	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»
82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1 час	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»
<b>Подвижные игры</b>			
83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	1 час	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
84к	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель»	1 час	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования вися на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель»
85к	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»	1 час	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки»
<b>Легкая атлетика</b>			
86к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	1 час	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
87к	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	1 час	Проведение разминки в движении, тестирования подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро»
88к	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Тестирование подъема туловища за 30	1 час	Проведение разминки в движении, тестирования подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото,

	с. Акробатические упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»		озеро»
<b>Легкая атлетика</b>			
89	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Техника метания на точность. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1 час	Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов на точность, разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
90к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1 час	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
<b>Подвижные игры</b>			
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие	1 час	Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесие
<b>Легкая атлетика</b>			
92	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	1 час	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики» Повторение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики»
93к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1 час	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3х10 м. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
94к	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
<b>Подвижные игры</b>			
95	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Бросок и ловля руками от груди. Командная подвижная игра «Хвостики» и «Совушка»	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка»
96	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Прыжок в длину с разбега. Русская народная подвижная игра «Горелки». Игра «Игра в птиц»	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц»
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в шаге. Командные подвижные игры. Разучивание подвижной игры «День и ночь»	1 час	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»
98	Строевые упражнения. Ходьба и	1 час	Проведение разминки в движении. Повторение

	медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом»		правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом»
99	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры «Салки», «Вышибалы», «Ловишка»	1 час	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года

## 2 класс

### **Знания о физической культуре. (4 часа)**

Ученики научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

### **Гимнастика с элементами акробатики. (31 час)**

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами. С гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

### **Легкая атлетика. (28 часов)**

Ученики научатся технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

### **Лыжная подготовка. (12 часов)**

Ученики научатся передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».

### **Подвижные игры. (27 часов)**

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай дело, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловушка смешочкомна голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловушка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через

волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

№ урока	Основное содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>			
1.	Ознакомление с организационно-методическими требованиями. Построение в колонну и шеренгу. Подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиками»	1 час	Строится в шеренгу, колонну, развивать навыки, производить расчет на 1-2 формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.
<b>Легкая атлетика</b>			
2.	Беговая разминка, тестирование бега на 30м с высокого старта. Подвижные игры «Ловишка», «Салки – дай руку» к.	1 час	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
3.	Разминка в движении, техника челночного бега. Подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»	1 час	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
4.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта. Подвижная игра «Колдунчики» к.	1 час	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения,
5.	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	1 час	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
6.	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики» к.	1 час	Уметь демонстрировать финальное усилие.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
7.	Разминка на развитие координации движения, метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики»	1 час	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. Уметь держать «захват ногами».
<b>Знания о физической культуре</b>			
8.	Разминка на развитие координации движения, физические качества, метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики»	1 час	Уметь держать «захват ногами».
<b>Легкая атлетика</b>			
9.	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»	1 час	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
10.	Разминка в движении, физические качества, техника	1 час	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с

	прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»		максимальной скоростью до 60м.
11.	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры «Салки», «Флаг на башне»	1 час	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
<b>Подвижные игры</b>			
12.	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры на выбор	1 час	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания.
<b>Легкая атлетика</b>			
13.	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Бездомный заяц» к.	1 час	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
14.	Разминка на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц» к.	1 час	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.
15.	Разминка на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с. Подвижная игра «Вышибалы» к	1 час	Уметь демонстрировать физические кондиции.
<b>Легкая атлетика</b>			
16.	Разминка на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк на рву» к.	1 час	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
17.	Разминка на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы» к.	1 час	Осваивать технику выполнения подтягивания. Выполнять упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдать ТБ.
18.	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время. Подвижная игра «Ловля обезьян» к.	1 час	<b>Уметь</b> работать с гимнастической стенкой
<b>Подвижные игры</b>			
19.	Разминка у гимнастической стенки, упражнения на подлезании. Подвижная игра «Кот и мыши»	1 час	Уметь работать с гимнастической стенкой
<b>Знания о физической культуре</b>			
20.	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании. Подвижная игра «Кот и мыши»	1 час	Знать основные положения режима дня школьника.
<b>Подвижные игры</b>			
21.	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах. Подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	1 час	Уметь передавать и принимать мяч в различных направленияхРазминка с мячами. Упражнения с мячами в парах.

22.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»	1 час	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях
23.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»	1 час	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях
<b>Знания о физической культуре</b>			
24.	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча. Подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами» к.	1 час	Корректировать технику выполнения упражнений.
<b>Подвижные игры</b>			
25.	Разминка с мячами, техника ведения мяча. Подвижная игра «Ночная охота»	1 час	Уметь вести мяч без потерь.
26.	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом. Подвижная игра «Ночная охота»	1 час	Уметь применять в игре защитные действия.
27.	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячами. Подвижные игры «Салки с резиновыми кольцами», «Ночная охота»	1 час	Уметь применять в игре защитные действия.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
28.	Разминка на матах, кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	1 час	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.
29.	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов. Подвижная игра «Удочка»	1 час	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.
30.	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега	1 час	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.
31.	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложнённые варианты кувырка вперед	1 час	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.
32.	Разминка на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	1 час	Усваивать технику выполнения переката вперёд. Выполнять упражнения на гибкость
33.	Разминка на сохранение правильной осанки, круговая тренировка. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	1 час	Корректировать технику выполнения упражнений.
34.	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове,	1 час	Уметь держать «захват ногами».



	упражнения на внимание на матах		
35.	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1 час	Уметь держать «захват ногами».
36.	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний. Подвижная игра «Удочка»	1 час	Осваивать технику выполнения, демонстрировать выполнение
37.	Разминка с массажными мячами, различные виды перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание	1 час	Осваивать технику выполнения подтягивания Выполнять упражнения с мячом.
38.	Разминка со средними обручами, круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»	1 час	Осваивать технику выполнения, демонстрировать выполнение
39.	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	1 час	Осваивать технику выполнения прыжков со скакалкой, упражнения на развитие гибкости
40.	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении. Подвижная игра «Горячая линия»	1 час	Осваивать технику выполнения прыжков со скакалкой. Закреплять упражнения на профилактику плоскостопия и применять в самостоятельных занятиях
41.	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»	1 час	Корректировать технику выполнения упражнений.
42.	Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»	1 час	Корректировать технику выполнения упражнений.
43.	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольца. Подвижная игра «Шмель»	1 час	Уметь держать равновесие.
44.	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча. Подвижная игра «Шмель»	1 час	Уметь держать равновесие.
45.	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1 час	Уметь держать равновесие.
46.	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1 час	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

47.	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1 час	Осваивать технику выполнения подтягивания. Выполнять упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног,
48.	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка. Подвижная игра, подведение итогов	1 час	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.
<b>Лыжная подготовка</b>			
49.	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1 час	Соблюдать ТБ. Анализировать требования к одежде и обуви во время занятий л/п
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок	1 час	Осваивать передвижения скользящим шагом
51.	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными балками и без палок	1 час	Осваивать передвижения скользящим шагом. Развивать быстроту в передвижениях на лыжах.
52.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с балками и без них, торможение падением. Подвижная игра «Салки на снегу»	1 час	Осваивать передвижения скользящим шагом.
53.	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу»	1 час	Развивать выносливость, координации движений. Выявлять и устранять ошибки в технике передвижений на лыжах
54.	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах	1 час	Уметь выполнять повороты изученными способами.
55.	Лыжные ходы, подъем на склон «полуёлочкой», спуск со склона в основной стойке	1 час	Уметь выполнять подъем изученными способами
56.	Лыжные ходы, подъем на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск со склона в основной стойке	1 час	Развивать координацию движений. Выявлять и устранять ошибки в технике спуска и подъема
57.	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «ёлочкой», спуск со склона в основной стойке	1 час	Развивать координационные способности. Азбука безопасного падения.
58.	Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1 час	Развивать координационные способности
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	1 час	Развивать выносливость. Выбирать индивидуальный темп передвижения
60.	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах,	1 час	<b>Уметь</b> продвигаться по дистанции.

	передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск со склона в основной стойке. К		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
61.	Разминка с обручами, круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы»	1 час	Правильно выполнять основные движения
<b>Подвижные игры</b>			
62.	Разминка с обручами . Подвижная игра «Белочка-защитница»	1 час	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.
<b>Легкая атлетика</b>			
63.	Разминка в движении, полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка»	1 час	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносливости, прыгучести.
64.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий. Подвижная игра «Совушка»	1 час	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносливости, прыгучести.
65.	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1 час	Уметь подлезать под гимнастическую скамейку.
66.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1 час	Осваивать технику выполнения лазания, демонстрировать выполнение
67.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега. Подвижная игра «Салки – дай руку»	1 час	Осваивать упражнения в лазании и равновесии
68.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега. Подвижная игра «Салки – дай руку» к.	1 час	Осваивать упражнения в лазании. Осваивать упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.
<b>Подвижные игры</b>			
69.	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	1 час	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.
70.	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» к.	1 час	Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность,
71.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Подвижная игра «Вышибалы» к.	1 час	Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

72.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Охотники и утки»	1 час	Выполнять броски по кольцу. Демонстрировать технику ведения мяч
73.	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»	1 час	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, демонстрировать выполнение изученных бросков, ведений.
74.	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом. Игра «Охотники и зайцы»	1 час	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, демонстрировать выполнение изученных бросков, ведений.
<b>Легкая атлетика</b>			
75.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах. Подвижная игра «Ловишка на хобах»	1 час	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.
76.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах. Подвижная игра «Ловишка на хобах»	1 час	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.
<b>Подвижные игры</b>			
77.	Разминка в движении, круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка на хобах»	1 час	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.
78.	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры	1 час	Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину
79.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	1 час	Знать, как выполняются броски и ловля мяча . Упражнять на точность передачи мяча
80.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Точно в цель»	1 час	Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр,
81.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель»	1 час	Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр,
82.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1 час	Правильно выполнять движения при забрасывании через волейбольную сетку
83.	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» К.	1 час	Правильно выполнять движения при забрасывании через волейбольную сетку

	<b>Легкая атлетика</b>		
84.	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель»	1 час	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча..
85.	Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы. Подвижная игра «Точно в цель»	1 час	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча..
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
86.	Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра «Точно в цель» к.	1 час	Метать набивной мяч на дальность (правой и левой рукой).
87.	Разминка на гибкость, тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Точно в цель» к.	1 час	Уметь демонстрировать физические кондиции.
	<b>Легкая атлетика</b>		
88.	Разминка на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки» к.	1 час	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
89.	Разминка на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Собачки» к.	1 час	Корректировать технику выполнения упражнений.
90.	Разминка на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с. Подвижная игра «Земля, вода, воздух» к.	1 час	Корректировать технику выполнения упражнений
	<b>Легкая атлетика</b>		
91.	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	1 час	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча..
92.	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» к.	1 час	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча..
	<b>Подвижные игры</b>		
93.	Разминка с гимнастическими палками. Подвижные игры для зала на выбор	1 час	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.
	<b>Легкая атлетика</b>		
94.	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижные игры	1 час	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.

	«Колдунчики» и «Совушка»		
95.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» к.	1 час	Уметь демонстрировать технику высокого старта
96.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м. подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» к.	1 час	Уметь демонстрировать технику высокого старта
97.	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики» к.	1 час	Развивать координационные способности
<b>Подвижные игры</b>			
98.	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики». Подвижная игра «Совушка»	1 час	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.
99.	Разминка на месте. Подвижные игры «Воробьи – вороны», «Хвостики»	1 час	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.
<b>Легкая атлетика</b>			
100	Разминка на развитие гибкости, бег на 1000 м. подвижная игра «Воробьи – вороны» к.	1 час	Тестирование бега на 1000 метров.
<b>Подвижные игры</b>			
101	Разминка с помощью учеников. Подвижные игры с мячом	1 час	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносливости, прыгучести.
102	Разминка с помощью учеников. Подвижные игры с мячом. Итоги года	1 час	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносливости, прыгучести.

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре. (4 часа)**

Ученики научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

#### **Гимнастика с элементами акробатики. (29 часов)**

Ученики научатся выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувы, выполнять перекувы,

кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

#### **Легкая атлетика. (25 часов)**

Ученики научатся технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3x10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой. Метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.

#### **Лыжная подготовка. (12 часов)**

Ученики научатся передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке. Тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

#### **Подвижные и спортивные игры. (32 часа)**

Ученики научатся давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловлю обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочками на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

№ п/п	Основное содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>			
1.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений. Подвижные игры «Ловишки», « Колдунчики».	1 час	Ознакомление учеников с организационно- методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр « Ловишки», « Колдунчики».
<b>Лёгкая атлетика(5ч)</b>			
2.к	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Беговая разминка. Подвижные игры «Салки», « Салки-дай руку».	1 час	Разучивание беговой разминки. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки», «Салки-дай руку».
3.к	Техника челночного бега. Разучивание разминки в движении. Подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Колдунчики».	1 час	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, повторение подвижных игр.

4.к	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров. Повторение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Собачки ногами».	1 час	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3*10м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами».
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Разучивание беговой разминки. Знакомство с техникой метания разными способами. Проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	1 час	Разучивание беговой разминки, знакомство с техникой метания мяча на дальность различными способами
6.к	Тестирование метания мешочка на дальность. Проведение беговой разминки. Подвижная игра «Собачки ногами».	1 час	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность.
<b>Знание о физической культуре</b>			
7.к	Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Разучивание разминки в движении. Знакомство с различными вариантами паса мяча ногой. Разучивание правил спортивной игры « Футбол».	1 час	Знакомство с различными вариантами паса мяча ногой.
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>			
8	Спортивная игра « Футбол». Проведение разминки в движении. Повторение различных вариантов паса мяча ногой. Проведение спортивной игры «Футбол».	1 час	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой, проведение спортивной игры «Футбол»
<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>			
9.	Прыжок в длину с разбега. Разучивание разминки на месте. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Спортивная игра « Футбол».	1 час	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Повторение спортивной игры «Футбол».
10.	Прыжки в длину с разбега на результат. Повторение разминки на месте. Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Игра « Собачки ногами».	1 час	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.
11.к	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Разучивание разминки в движении по кругу. Спортивная игра « Футбол».	1 час	Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега.
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>			
12.к	Контрольный урок по спортивной игре « Футбол». Повторение разминки движения по кругу, правил спортивной игры « Футбол». Контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой ( аут).	1 час	Повторение правил спортивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.
<b>Лёгкая атлетика(1ч)</b>			
13.к	Тестирование метания малого мяча на точность. Разучивание разминки с малым мячом. Проведение подвижной игры «	1 час	Проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Вышибалы».



	Вышибаль».		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>			
14.к	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Разучивание разминки направленной на развитие гибкости. Разучивание подвижной игры « Белые медведи».	1 час	Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя.
15.к	Тестирование подъёма туловища из положения туловища за 30 секунд. Повторение разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение подвижной игры« Белые медведи».	1 час	Проведение тестирования по подъему туловища из положения лежа за 30с.
<b>Лёгкая атлетика(1ч)</b>			
16.к	Тестирование прыжка в длину с места. Разучивание прыжковой разминки. Повторение подвижной игры « Волк во рву».	1 час	Проведение тестирования прыжка в длину с места.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>			
17.к	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Повторение прыжковой разминки. Подвижная игра « Волк во рву».	1 час	Проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
18.к	Тестирование виса на время. Разучивание разминки с гимнастическими палками. Подвижная игра « Ловля обезьян с мячом».	1 час	Проведение тестирования виса на время. Разучивание разминки с гимнастическими палками
<b>Подвижные и спортивные игры (6ч)</b>			
19.	Подвижная игра « Перестрелка». Разучивание разминки с мячами. Разучивание подвижной игры «Перестрелка».	1 час	Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча.
20.	Футбольные упражнения. Повторение разминки с мячом. Разучивание футбольных упражнений. Подвижная игра «Перестрелка».	1 час	Разучивание футбольных упражнений , повторение подвижных игр
21.	Футбольные упражнения в парах. Разучивание разминки с мячами в парах, футбольных упражнений в парах. Разучивание подвижной игры « Пустое место».	1 час	Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах.
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах. Повторение разминки с мячами в парах. Проведение футбольных упражнений в парах. Подвижная игра « Пустое место».	1 час	Проведение футбольных упражнений в парах.
23.	Подвижная игра « Осада города». Разучивание разминки с мячом в парах. Повторение техники бросков и ловли мяча в парах. Эстафеты.	1 час	Повторение техники бросков и ловли мяча в парах.
24.	Броски и ловля мяча в парах. Повторение разминки с мячом в парах. Разучивание упражнений с	1 час	Разучивание упражнений с двумя мячами в парах.

	двумя мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».		
<b>Знания о физической культуре(1ч)</b>			
25.к	Закаливание. Знакомство с процессом закаливания. Разучивание разминки с мячом. Повторений упражнений с двумя мячами в парах. Разучивание подвижной игры « Подвижная цель». Тестирование по теме «Закаливание»	1 час	Знакомство с процессом закаливания. Разучивание разминки с мячом. Повторений упражнений с двумя мячами в парах. Разучивание подвижной игры « Подвижная цель».
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>			
26.	Ведение мяча. Повторение правил закаливания и разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра « Подвижная цель».	1 час	Повторение правил закаливания и разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра « Подвижная цель».
27	Подвижные игры. Разучивание разминки в движении. Проведение подвижных игр « Перестрелка», « Пустое место», « Собачки ногами», « Вышибалы».	1 час	Разучивание разминки в движении. Проведение подвижных игр. Подведение итогов четверти
<b>Гимнастика с элементами акробатики(21ч)</b>			
28	Кувырок вперед. Разучивание разминки на матах. Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка».	1 час	Разучивание разминки на матах. Техника выполнения кувырка вперед.
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Повторение разминки на матах, техники кувырка вперед с разбега. Разучивание кувырка вперед через препятствие. Подвижная игра «Подвижная цель».	1 час	Повторение разминки на матах, техники кувырка вперед с разбега. Разучивание кувырка вперед через препятствие.
30	Варианты выполнения кувырка вперед. Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, различных вариантов выполнения кувырка вперед. Игровые упражнения на внимание.	1 час	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, различных вариантов выполнения кувырка вперед. Игровые упражнения на внимание.
31	Кувырок назад. Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами. Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	1 час	Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами. Техника выполнения кувырка назад
32	Кувырки. Разучивание разминки с массажным мячом («ежиком»). Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение техники выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	1 час	Разучивание разминки с массажным мячом («ежиком»). Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение техники выполнения кувырка назад
33	Круговая тренировка. Повторение разминки с массажным мячом. Подвижная игра « Мяч в туннеле».	1 час	
34	Стойка на голове. Разучивание	1 час	Разучивание разминки с гимнастическими палками.

	разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Парашютисты».		Повторение техники выполнения стойки на голове
35	Стойка на руках. Совершенствование техники выполнения стойки на голове. Разучивание техники выполнения стойки на руках. Подвижная игра «Парашютисты».	1 час	Совершенствование техники выполнения стойки на голове. Разучивание техники выполнения стойки на руках.
36	Круговая тренировка. Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Повторение техники выполнения стойки на голове и на руках. Подвижная игра «Волшебные елочки».	1 час	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Повторение техники выполнения стойки на голове и на руках.
37	Вис за висом одной и двумя ногами на перекладине. Совершенствование техники лазанья и перелазанья на гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1 час	Совершенствование техники лазанья и перелазанья на гимнастической стенке.
38	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке. Разучивание разминки у гимнастической стенки. Проведение различных вариантов лазанья и перелазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1 час	Разучивание разминки у гимнастической стенки. Проведение различных вариантов лазанья и перелазанья по гимнастической стенке.
39	Прыжки в скакалку. Разучивание разминки со скакалками. Повторение техники прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия».	1 час	Разучивание разминки со скакалками. Повторение техники прыжков в скакалку.
40	Прыжки в скакалку в тройках. Повторение разминки со скакалками. Разучивание прыжков в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия».	1 час	Повторение разминки со скакалками. Разучивание прыжков в скакалку в тройках
41	Лазанье по канату в три приема. Разучивание разминки со скакалками. Разучивание техники лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Горячая линия».	1 час	Разучивание разминки со скакалками. Разучивание техники лазанья по канату в три приема
42	Круговая тренировка. Проведение разминки со скакалками. Прохождение станций круговой тренировки. Подвижная игра «Будь осторожен».	1 час	Проведение разминки со скакалками. Прохождение станций круговой тренировки.
43	Упражнения на гимнастических кольцах. Проведение разминки,	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание упражнений на

	направленной на развитие координации движений. Разучивание упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Шмель».		гимнастическом бревне.
44	Упражнения на гимнастических кольцах. Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение упражнений на гимнастическом бревне и на кольцах. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение упражнений на гимнастическом бревне и на кольцах.
45	Круговая тренировка. Разучивание разминки в движении. Повторение комбинации на гимнастических кольцах и на бревне. Подвижная игра «Салки с домиками».	1 час	Разучивание разминки в движении. Повторение комбинации на гимнастических кольцах и на бревне.
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Повторение разминки в движении. Разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Белочка- защитница».	1 час	Повторение разминки в движении. Разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке.
47	Варианты вращения обруча. Разучивание разминки с обручами в движении. Повторение различных вариантов вращения обруча. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове».	1 час	Разучивание разминки с обручами в движении. Повторение различных вариантов вращения обруча.
48	Круговая тренировка. Повторение разминки с обручами в движении. Подвижные игры «Салки с домиками», «Белочка- защитница».	1 час	Повторение разминки с обручами в движении. Подвижные игры «Салки с домиками», «Белочка- защитница».
<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. Эстафеты.	1 час	Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. Эстафеты.
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Проверка умения пристегивать крепления. Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок.	1 час	Изучение ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками. Проверка умения пристегивать крепления. Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок.
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Повторение поворота на лыжах переступанием. Разучивание поворота на лыжах прыжком	1 час	Изучение поворотов на лыжах переступанием и прыжком. Повторение поворота на лыжах переступанием. Разучивание поворота на лыжах прыжком

	поворота на лыжах прыжком.		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Повторение поворотов на лыжах и прыжком. Разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах.	1 час	Повторение поворотов на лыжах и прыжком. Разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах.
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1 час	Разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
54	Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов. Повторение спуска в основной стойке на лыжах.	1 час	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов. Повторение спуска в основной стойке на лыжах.
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Повторение подъёма на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой». Разучивание торможения «плугом».	1 час	Повторение подъёма на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой». Разучивание торможения «плугом». Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Совершенствование техники передвижения на лыжах, подъёма на склон и спуска со склона на лыжах.	1 час	Совершенствование техники передвижения на лыжах, подъёма на склон и спуска со склона на лыжах. Разучивание передвижения и спуска на лыжах «змейкой».
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты». Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повторение передвижения и спуска на лыжах.	1 час	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повторение передвижения и спуска на лыжах.
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Разучивание техники спуска в приседе. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1 час	Разучивание техники спуска в приседе. Совершенствование техники передвижения на лыжах.
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Проведение катания со склона в низкой стойке. Проведение свободного катания.	1 час	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Проведение катания со склона в низкой стойке. Проведение свободного катания.
60.к	Контрольный урок по лыжной подготовке. Повторение ранее изученных лыжных ходов: ступающий, скользящий шаг на лыжах и другие, подъёма, спуска.	1 час	Проведение контрольного урока по лыжной подготовке. Повторение ранее изученных лыжных ходов: ступающий, скользящий шаг на лыжах и другие, подъёма, спуска
<b>Подвижные и спортивные игры (10ч)</b>			
61	Выполнение прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол».	1 час	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега.
62	Повторение разминки в движении по кругу. Закрепление выполнения броска из-за боковой. Спортивная игра «Футбол».	1 час	Закрепление выполнения броска из-за боковой.

63	Игры с мячами. Проведение разминки с мячами. Повторение техники бросков и ловли мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1 час	Проведение разминки с мячами. Повторение техники бросков и ловли мяча.
64	Повторение правил закаливания. Выполнение ведения мяча. Спортивная игра «Футбол».	1 час	Повторение правил закаливания. Выполнение ведения мяча. Спортивная игра «Футбол».
65	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры «Подвижная игра», «Собачки ногами».	1 час	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
66	Правила ведения мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Вышибалы».	1 час	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах.
67	Удары по воротам в футболе. Техника выполнения ударов по воротам. Подвижная игра «Пустое место».	1 час	Техника выполнения ударов по воротам. Подвижная игра «Пустое место».
68	Закрепление ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Белые медведи».	1 час	Закрепление ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости
69	Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча. Ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами. Подвижная игра «Волк во рву».	1 час	Ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами.
70	Упражнения в ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. Закрепление разминки с мячами. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	1 час	Упражнения в ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. Закрепление разминки с мячами.
<b>Легкая атлетика (6ч)</b>			
71	Полоса препятствий. Прохождение полосы препятствий. Разучивание разминки в движении. Подвижная игра «Удочка».	1 час	Прохождение полосы препятствий. Разучивание разминки в движении
72	Усложненная полоса препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Совушка».	1 час	Прохождение усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Совушка».
73	Прыжок в высоту с прямого разбега. Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Разучивание разминки с гимнастическими скамейками. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1 час	Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Разучивание разминки с гимнастическими скамейками.
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Повторение разминки со скамейками. Подвижная игра «Вышибалы с	1 час	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Повторение разминки со скамейками.

	кеглями».		
75	Прыжок в высоту спиной вперед. Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками. Повторение техники прыжка в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Штурм».	1 час	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками. Повторение техники прыжка в высоту спиной вперед.
76	Прыжки на мячах-хопах. Разучивание разминки в парах с мячами-хопами. Совершенствование техники прыжков на мячах-хопах. Подвижная игра «Ловишка на хобах».	1 час	Разучивание разминки в парах с мячами-хопами. Совершенствование техники прыжков на мячах-хопах.
<b>Подвижные игры (2ч)</b>			
77	Эстафеты с мячом. Повторение разминки с мячами – хобами. Проведение различных вариантов эстафет с мячом. Подвижная игра «Ловишки».	1 час	Повторение разминки с мячами – хобами. Проведение различных вариантов эстафет с мячом.
78	Подвижные игры. Разучивание беговой разминки. Подвижные игры «Удочка», «Совушка», «Вышибалы с кеглями».	1 час	Разучивание беговой разминки. Подвижные игры «Удочка», «Совушка», «Вышибалы с кеглями».
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>			
79	Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание разминки с мячами. Повторение техники броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1 час	Разучивание разминки с мячами. Повторение техники броска мяча через волейбольную сетку.
80	Подвижная игра «Пионербол». Повторение разминки с мячами. Повторение вариантов бросков мяча через волейбольную сетку.	1 час	Повторение разминки с мячами. Повторение вариантов бросков мяча через волейбольную сетку.
<b>Знания о физической культуре(1ч)</b>			
81	Волейбол как вид спорта. Разучивание разминки с мячами в парах. Знакомство с волейбольными упражнениями и правилами. Подвижная игра «Пионербол».	1 час	Разучивание разминки с мячами в парах. Знакомство с волейбольными упражнениями и правилами.
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>			
82	Подготовка к волейболу. Разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку. Разминка с мячами в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1 час	Разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку. Разминка с мячами в парах.
83.к	Контрольный урок по волейболу. Разучивание разминки с мячом в движении. Контрольная проверка знаний и умений из области волейбола.	1 час	Разучивание разминки с мячом в движении. Контрольная проверка знаний и умений из области волейбола
<b>Лёгкая атлетика (2ч)</b>			
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Разучивание разминки с набивным мячом. Повторение	1 час	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Разучивание разминки с набивным мячом. Повторение техники броска набивного мяча разными способами. Подвижная игра «Точно в цель».

	техники броска набивного мяча разными способами. Подвижная игра «Точно в цель».		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Повторение техники броска набивного мяча из-за головы. Разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель».	1 час	Повторение техники броска набивного мяча из-за головы. Разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>			
86.к	Тестирование вися на время. Разучивание разминки с мячом в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1 час	Тестирование вися на время. Разучивание разминки с мячом в движении.
87.к	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Повторение разминки с мячом в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1 час	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Повторение разминки с мячом в движении
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>			
88.к	Тестирование прыжка в длину с места. Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину. Спортивная игра «Гандбол».	1 час	Тестирование прыжка в длину с места. Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>			
89.к	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Спортивная игра «Гандбол».	1 час	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений.
90.к	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 секунд. Повторение разминки, направленной на развитие координации движения. Спортивная игра «Гандбол».	1 час	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 секунд. Повторение разминки, направленной на развитие координации движения
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>			
91	Знакомство с баскетболом. Разучивание разминки с мячом на месте и в движении. Повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол».	1 час	Разучивание разминки с мячом на месте и в движении. Повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо.
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>			
92.к	Тестирование метания малого мяча на точность. Повторение разминки с мячом на месте и в движении. Спортивная игра «Баскетбол».	1 час	Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Повторение разминки с мячом на месте и в движении.
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>			
93	Спортивная игра «Баскетбол». Разучивание разминки с мячом. Тестирование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо.	1 час	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо.
<b>Лёгкая атлетика (4ч.)</b>			
94	Беговые упражнения. Разучивание беговых	1 час	Разучивание беговых упражнений. Варианты беговых упражнений.



	упражнений. Варианты беговых упражнений. Подвижная игра «Вызов»		
95.к	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Повторение разминки в движении. Подвижная игра «Командные хвостики».	1 час	Проведение тестирования бега на 30м с высокого старта. Повторение разминки в движении.
96.к	Тестирование челночного бега 3*10м. Разучивание беговой разминки. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1 час	Проведение тестирования челночного бега 3*10м. Разучивание беговой разминки.
97.к	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Повторение беговой разминки. Подвижная игра «Круговая охота».	1 час	Проведение тестирования метания мешочка (мяча) на дальность. Повторение беговой разминки
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>			
98	Спортивная игра «Футбол». Проведение разминки в движении. Повторение изученных игр «Собачки ногами», «Футбол».	1 час	Проведение спортивных игр.
99	Подвижная игра «Флаг на башне». Повторение разминки в движении. Закрепление знаний правил игры.	1 час	Разминка в движении, проведение подвижных игр.
<b>Легкая атлетика(1ч)</b>			
100	Бег на 1000 м. Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу. Спортивная игра «Футбол».	1 час	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу. Бег на 1000 м.
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>			
101	Спортивные игры. Проведение спортивных игр «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол». Проведение беговой разминки.	1 час	Беговая разминка, спортивные игры.
102	Подвижные и спортивные игры. Проведение различных видов разминок. Подвижные игры «Вызов», «Хвостики», «Точно в цель». Спортивные игры «Гандбол», «Баскетбол», «Пионербол». Подведение итогов года.	1 час	Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, поведение итогов.

#### 4 класс

##### **Знания о физической культуре. (5 часов)**

Ученики научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять. Что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже.

##### **Гимнастика с элементами акробатики. (30 часов)**

Ученики научатся выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с

места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

### **Легкая атлетика. (23 часа)**

Ученики научатся пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием. Спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

### **Лыжная подготовка. (12 часов)**

Ученики научатся передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

### **Подвижные и спортивные игры. (32 часа)**

Ученики научатся выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Буду осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки в мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба в мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

№ п/п	Основное содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культурой</b>			
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	1 час	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики».
<b>Легкая атлетика</b>			
2. К.	Разучивание беговой разминки. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	1 час	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку».
3.	Повторение техники челночного бега. Разучивание разминки в движении. Подвижные игры	1 час	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки»,

	«Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».		повторение подвижной игры «Колдунчики».
4. К.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Повторение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Собачки ногами».	1 час	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами».
5. К.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Разучивание беговой разминки с мешочками. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1 час	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
6. К.	Тестирование метания мешочка на дальность. Повторение беговой разминки с мешочками. Подвижная игра «Колдунчики».	1 час	Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики».
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
7.	Техника паса в футболе. Разучивание разминки в движении. Подвижная игра «Собачки ногами».	1 час	Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами».
<b>Знания о физической культуре</b>			
8.	Спортивная игра «Футбол». Повторение разминки в движении. Совершенствование техники выполнения пасов.	1 час	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол».
<b>Легкая атлетика</b>			
9.	Техника прыжка в длину с разбега. Разминка на месте. Спортивная игра «Футбол».	1 час	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол».
10.	Прыжок в длину с разбега на результат. Разминка на месте. Спортивная игра «Футбол».	1 час	Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол».
11. К.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Разминка в движении. Подвижная игра «Командные собачки».	1 час	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки».
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
12. К.	Контрольный урок по футболу. Разминка в движении. Футбольные упражнения.	1 час	Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол».
<b>Легкая атлетика</b>			
13. К.	Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Вышибалы».	1 час	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы».
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
14. К.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Перестрелка».	1 час	Повторение разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка».
15. К.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Перестрелка».	1 час	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Перестрелка».
<b>Легкая атлетика</b>			

16. К.	Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Волк во рву».	1 час	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву».
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
17. К.	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Анти-вышибалы».	1 час	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антивышибалы».
18. К.	Тестирование виса на время. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Вышибалы».	1 час	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время и подвижной игры «Вышибалы».
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
19.	Броски и ловля мяча в парах. Разминка с мячами. Подвижная игра «Защита стойки».	1 час	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки».
20.	Броски мяча в парах на точность. Разминка с мячами. Подвижная игра «Защита стойки».	1 час	Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки».
21.	Броски и ловля мяча в парах. Разминка с мячом в парах. Подвижная игра «Капитаны».	1 час	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны».
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены. Разминка с мячами в парах. Подвижная игра «Капитаны».	1 час	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловли мяча в парах у стены, повторение подвижной игры «Капитаны».
23.	Подвижная игра «Осада города». Разминка с массажными мячами. Броски и ловля мяча у стены в парах.	1 час	Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города».
24.	Броски и ловля мяча. Разминка с массажными мячами. Подвижная игра «Осада города».	1 час	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города».
25.	Упражнения с мячом. Разминка с мячом. Подвижная игра «Штурм».	1 час	Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм».
26.	Ведениемяча. Разминка с мячом. Варианты ведения мяча. Подвижная игра «Штурм».	1 час	Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм».
27.	Подвижные игры. Беговая разминка. Подвижные игры «Ловишки», « Капитаны», « Волк во рву».	1 час	Проведение беговой разминки и 2—3 игр, выбранных по желанию учеников.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
28.	Кувырок вперед с места и с трех шагов. Разминка на матах. Подвижная игра «Удочка».	1 час	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка».
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Разминка на матах. Подвижная игра «Удочка».	1 час	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега и через препятствие, проведение подвижной игры «Удочка».
<b>Знания о физической культуре</b>			
30.	Зарядка. Комплекс утренней гимнастики. Выполнение различных вариантов кувырка вперед. Подвижная игра «Мяч в	1 час	Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле».

	туннеле».		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
31.	Кувырок назад. Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	1 час	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле».
32.	Круговая тренировка. Закрепление знаний о зарядке. Игровое упражнение на внимание. Эстафеты.	1 час	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание.
33.	Стойка на голове и руках. Комплексы утренней гимнастики. Подвижная игра «Парашютисты».	1 час	Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты».
<b>Знания о физической культуре</b>			
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Знаменитые гимнасты прошлого и настоящего. Зарядка с гимнастическими палками. Эстафеты.	1 час	Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками с помощью учеников, совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках.
35.	Гимнастические упражнения с мячом. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Игровое упражнение на внимание. Подвижная игра «Парашютисты».	1 час	Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание. Повторение подвижной игры «Парашютисты».
36.	Висы. Техника выполнения висов. Разминка на матах с мячом. Подвижная игра «Ловля обезьян».	1 час	Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян».
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Вис завесом одной и двумя ногами. Эстафеты.	1 час	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники вися завесом одной и двумя ногами.
38.	Круговая тренировка. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка».	1 час	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка».
39.	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков. Разминка со скакалками. Подвижная игра «Горячая линия».	1 час	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия».
40.	Прыжки в скакалку в тройках. Разминка со скакалками. Эстафеты со скакалками.	1 час	Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение эстафет.
41.	Лазанье по канату в два приема. Разминка со скакалками. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Будь осторожен».	1 час	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен».
42.	Круговая тренировка. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	1 час	Повторение разминки со скакалкой, проведение круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами».
43.	Упражнения на гимнастическом бревне. Разминка на	1 час	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на

	гимнастических скамейках. Подвижная игра «Салки и мяч».		гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч».
44.	Упражнения на гимнастических кольцах. Разминка на скамейках. Эстафеты.	1 час	Повторение разминки на скамейках, упражнений на гимнастических кольцах и на гимнастическом бревне.
45.	Махи на гимнастических кольцах. Разминка с резиновыми кольцами. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	1 час	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на кольцах, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
46.	Круговая тренировка. Разминка с резиновыми кольцами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Эстафеты.	1 час	Повторение разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой тренировки.
47.	Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Разминка с обручами. Подвижная игра «Катание колеса».	1 час	Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса».
48.	Круговая тренировка. Разминка с обручами. Стойка на голове и на руках. Подвижная игра «Катание колеса».	1 час	Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колеса».
<b>Лыжная подготовка</b>			
49.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Подвижная игра « Два Мороза».	1 час	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без них. Повороты на лыжах переступанием. Эстафеты.	1 час	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием. Проведение эстафет.
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Повороты на лыжах прыжком. Подвижная игра « Защита крепости».	1 час	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком. Проведение подвижной игры.
52.	Попеременный одношажный ход на лыжах. Правила обгона на лыжне. Эстафеты.	1 час	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне. Проведение эстафет.
53.	Попеременный одношажный ход на лыжах. Двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра « След в след».	1 час	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне. Проведение подвижной игры « След в след».
54.	Одновременный одношажный ход на лыжах. Техника выполнения ходов. Обгон на лыжне. Подвижная игра «Белые медведи».	1 час	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне.
55.	Подъём на склон « Лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Эстафеты.	1 час	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне.
56.	Передвижение и спуск на лыжах	1 час	Повторение ранее изученных лыжных ходов,

	змейкой. Техника выполнения подъёма. Подвижная игра «Броски снежков».		подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.
57.	Спуск и подъём на лыжах. Совершенствование техники подъёма на лыжах. Подвижная игра «Накаты».	1 час	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах. Разучивание подвижной игры «Накаты».
58.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Спуск на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1 час	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом».
59.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Эстафеты.	1 час	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом»
60. К.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Повторение техники передвижения на лыжах. Подвижная игра «Брось дальше».	1 час	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой».
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
61.	Броски мяча через волейбольную сетку. Правила игры в волейбол, пионербол. Подвижная игра «Поймай и передай».	1 час	Знакомство с видами бросков через сетку. Повторение разминки с мячом. Разучивание новой подвижной игры.
62.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Техника передачи мяча сверху. Эстафеты с элементами волейбола.	1 час	Разучивание бросков через волейбольную сетку. Повторение техники бросков через сетку. Проведение эстафет с мячом.
63.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Техника приёма мяча одной и двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».	1 час	Разучивание техники приёма мяча одной и двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».
64.	Техника приёма мяча снизу и сверху двумя и одной рукой с падением. Разминка с мячом. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1 час	Закрепление приёма мяча снизу и сверху. Проведение разминки с мячом. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
65.	Поддачи в волейболе. Виды подач: силовые, нацеленные, Планирующие. Подвижная игра «Мяч в обруче».	1 час	Разучивание разминки в движении, видов передач мяча в волейболе. Подвижная игра «Мяч в обруче».
66.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Техника выполнения бросков одной и двумя руками. Подвижные игры с элементами баскетбола «Передал-садись».	1 час	Знакомство с правилами баскетбола. Разучивание бросков в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Передал-садись».
67.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Виды бросков: бросок с вращением без отскока от щита, прямолинейный по отношению к щиту бросок. Подвижная игра с элементами баскетбола «Бросай-беги».	1 час	Повторение разминки в движении. Закрепление бросков в кольцо. Разучивание подвижной игры с элементами баскетбола.
68.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Техника	1 час	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков и ловли

	броска в баскетболе с отскоком от щита. Подвижная игра с элементами баскетбола «Гонка мячей по шеренгам».		мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».
69.	Упражнения и подвижные игры с мячом. Комплекс утренней зарядки с мячом. Подвижная игра « Борьба за мяч».	1 час	Разучивание комплекса упражнений с мячом. Повторение бросков с мячом одной и двумя руками.
70.	Подвижные игры. Разучивание игр «Вызов номеров», «Колесо», «Быстрая передача».	1 час	Разучивание разминки с мячом в движении, повторение подвижных игр.
<b>Легкая атлетика</b>			
71.	Прохождение полосы препятствий. Подготовка к опорному прыжку. Подвижная игра «Удочка».	1 час	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка».
72.	Усложненная полоса препятствий. Проведение разминки в движении. Эстафеты.	1 час	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, эстафеты.
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Разминка с гимнастическими скамейками. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1 час	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями».
74.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты с обручами.	1 час	Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега, проведение прыжков в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.
<b>Знания о физической культуре</b>			
75.	Физкультминутка. Разминка с включением упражнений из физкультминуток. Подвижная игра «Вышибалы с ранением».	1 час	Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с ранением»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
76.	Знакомство с опорным прыжком. Прыжок в высоту спиной вперед. Опорный прыжок. Подвижная игра «Ловишка на хобах».	1 час	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», знакомство с опорным прыжком, проведение подвижной игры «Ловишка на хобах».
77.	Опорный прыжок. Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток. Эстафеты.	1 час	Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка.
78. К.	Контрольный урок по опорному прыжку. Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток. Закрепление техники опорного прыжка. Подвижные игры по выбору учеников.	1 час	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
79.	Броски мяча через волейбольную сетку. Разминка с мячом в движении. Совершенствование техники броска через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1 час	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».



80.	Подвижная игра «Пионербол». Правила игры в «Пионербол». Броски и ловля мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».	1 час	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Пионербол».
81.	Упражнения с мячом. Выполнение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Пионербол».	1 час	Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах, повторение подвижной игры «Пионербол».
82.	Волейбольные упражнения. Упражнения для совершенствования техники приёма мяча. Эстафеты с мячом.	1 час	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол».
83. К.	Контрольный урок по волейболу. Контрольная проверка знаний и умений в волейболе. Разминка с мячом в движении. Подвижная игра «Пионербол».	1 час	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол».
<b>Легкая атлетика</b>			
84.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Разминка с набивным мячом. Подвижная игра «Точно в цель».	1 час	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель».
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Разминка с набивным мячом. Эстафеты с набивным мячом.	1 час	Повторение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение эстафет.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
86. К.	Тестирование вися на время. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1 час	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования вися на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч».
87. К.	Тестирование наклона из положения стоя. Разминка с гимнастическими палками. Разучивание правил спортивной игры «Гандбол».	1 час	Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя.
<b>Легкая атлетика</b>			
88. К.	Тестирование прыжка в длину с места. Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину. Спортивная игра «Гандбол».	1 час	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол».
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
89. К.	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Спортивная игра «Гандбол».	1 час	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение подтягиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол».
90. К.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Проведение разминки со скакалками в движении. Спортивная игра «Баскетбол».	1 час	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение спортивной игры «Баскетбол».
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
91.	Баскетбольные упражнения.	1 час	Разучивание разминки с мячом, проведение

	Разминка с баскетбольным мячом. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол».		баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол».
	<b>Легкая атлетика</b>		
92. К.	Тестирование метания малого мяча на точность. Проведение разминки с малым мячом. Спортивная игра «Баскетбол».	1 час	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Баскетбол»
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
93.	Спортивная игра «Баскетбол». Упражнения для обучения передвижения в баскетболе. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1 час	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол».
	<b>Легкая атлетика</b>		
94.	Беговые упражнения. Техника выполнения беговых упражнений. Проведение разминки в движении. Подвижная игра «Командные хвостики».	1 час	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики».
95. К.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Разучивание разминки в движении. Техника высокого старта. Подвижная игра «Ножной мяч».	1 час	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч».
96. К.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Совершенствование техники челночного бега. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1 час	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
97. К.	Тестирование метания мешочка на дальность. Повторение беговой разминки. Подвижная игра «Флаг на башне».	1 час	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность и подвижной игры «Флаг на башне».
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
98.	Футбольные упражнения. Разучивание упражнений с мячами. Правила игры в футбол. Спортивная игра «Футбол».	1 час	Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол».
99.	Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения. Повторение разминки с мячами.	1 час	Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол».
	<b>Легкая атлетика</b>		
100. К.	Бег на 1000 м. Проведение разминки, направленной на подготовку к бегу. Спортивная игра «Футбол».	1 час	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол».
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
101.	Спортивные игры. Повторение разминки в движении. Проведение подвижных игр и эстафет по выбору учащихся.	1 час	Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки.
102.	Подвижные и спортивные игры. Проведение спортивных и подвижных игр по выбору учащихся. Эстафеты.	1 час	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками.

