

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »

РАССМОТРЕНО

Заседание МО учителей
начальных классов
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 1
от « 14 » августа 2018г.
Руководитель МО Браило Н.О. *Браило*

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 01
от « 30 » августа 2018 г.
Зам. директора по УВР
Казакова Л.В. *Л.В. Казакова*

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 40
от « 30 » 08 2018г.
Директор МКОУ «Боровская СОШ»
МО «Братский район»
Непомнящая Т.Е. *Непомнящая*



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура »
для обучающихся 1-4 класса**

Предметная область: «Физическая культура »

Разработала:
Ардышева Г.А.
преподаватель физической культуры

п. Боровской
2018г.

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО «Боровская СОШ» в соответствии с ФГОС НОО.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

Срок реализации программы 4 года.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.
Личностные результаты**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-4 КЛАССЫ.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|---|--|
| РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ | | | |
| <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать учебную задачу; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</i> – <i>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</i> – <i>осуществлять пошаговый контроль по результату.</i> | <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – осуществлять пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</i> – <i>оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результа-</i> | <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем</i> | <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, бо- |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>тов требованиям данной задачи; – осуществлять итоговый контроль по результату.</p> | <p>плане; – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> | <p>лее совершенного результата. Выпускник получит возможность научиться: – в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; – преобразовывать практическую задачу в познавательную; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; – осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; – самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p> |
|--|---|--|---|

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Учащийся научится: – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или</p> | <p>Учащийся научится: – использовать знаково-символические средства, – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – устанавливать причинно след-</p> | <p>Учащийся научится: – использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять анализ объектов</p> | <p>Выпускник научится: – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве</p> |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.</p> <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <p>– <i>использовать знаково-символические средства</i></p> | <p>ственные связи в изучаемом круге явлений;</p> <p>– обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.</p> <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <p>– <i>строить сообщения в устной и письменной форме;</i></p> <p>– <i>строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.</i></p> | <p>с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>– устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений.</p> <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <p>– <i>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет.</i></p> | <p>сети Интернет;</p> <p>– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</p> <p>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</p> <p>– строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>– устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;</p> <p>– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</p> <p>– обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;</p> <p>– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</p> <p>– устанавливать аналогии;</p> <p>– владеть рядом общих приёмов решения задач.</p> |
|---|---|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; – осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; – осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; – осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; – строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей. |
| КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ | | | |
| <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не сов- | <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не сов- | <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не сов- | <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения раз- |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>падающих с его собственной; – задавать вопросы.</p> <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <p>– <i>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</i></p> <p>– <i>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</i></p> | <p>падающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>– <i>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</i></p> <p>– <i>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</i></p> <p>– задавать вопросы.</p> <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <p>– <i>строить понятные для партнёра высказывания, учитывая, что партнёр знает и видит, а что нет;</i></p> <p>– <i>контролировать действия партнёра;</i></p> <p>– <i>использовать речь для регуляции своего действия.</i></p> | <p>падающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>– <i>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</i></p> <p>– <i>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</i></p> <p>– <i>строить понятные для партнёра высказывания, учитывая, что партнёр знает и видит, а что нет;</i></p> <p>– задавать вопросы;</p> <p>– <i>контролировать действия партнёра;</i></p> <p>– <i>использовать речь для регуляции своего действия.</i></p> <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <p>– <i>адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистан-</i></p> | <p>личных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционно-го общения;</p> <p>– <i>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</i></p> <p>– <i>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</i></p> <p>– <i>формулировать собственное мнение и позицию;</i></p> <p>– <i>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</i></p> <p>– <i>строить понятные для партнёра высказывания, учитывая, что партнёр знает и видит, а что нет;</i></p> |
|---|---|--|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p><i>ционного общения;</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>– формулировать собственное мнение и позицию;</i><i>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</i> | <ul style="list-style-type: none"><i>– задавать вопросы;</i><i>– контролировать действия партнёра;</i><i>– использовать речь для регуляции своего действия;</i><i>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</i> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"><i>– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i><i>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i><i>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i><i>– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i><i>– продуктивно содействовать</i> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p><i>разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i><i>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i><i>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i><i>– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</i> |
|--|--|--|---|

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

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.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня (символы)

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (упоры присев лёжа, согнувшись, лёжа сзади; перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина низкая, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча массой 1 кг);
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

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.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
- выполнять передвижения на лыжах;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски малого мяча).

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, 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.

Способы физической деятельности Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 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 мяча разного веса и объёма);
- выполнять передвижения на лыжах;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

4 КЛАСС

Знания о физической культуре**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, 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.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); 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 мяча разного веса и объёма);
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультурминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бо-

ру», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс.

| № | Содержание урока | Кол-во часов |
|-------------------------------|--|--------------|
| Легкая атлетика 12 ч. | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». | 1 |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 4 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. | 1 |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м | 1 |
| 6 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 9 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 12 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| Подвижные игры – 15 ч. | | |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 14 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 |
| 15 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 16 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 17 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 18 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 19 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 20 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты | 1 |
| 21 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 22 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 23 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 24 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 25 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| 26 | . Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 27 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| Гимнастика – 18 ч. | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |
| 30 | Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | 1 |
| 31 | Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.. Игра «Совушка». | 1 |
| 32 | Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». | 1 |
| 33 | Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 |
| 34 | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |
| 35 | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | 1 |
| 36 | Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |
| 37 | Строевые упражнения .Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |
| 38 | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |
| 39 | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 43 | Строевые упражнения .Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 44 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 45 | Строевые упражнения . Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| | <i>Подвижные игры (3 часа)</i> | |
| 46 | Инструктаж по ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| 47 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 |
| 48 | . Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| | <i>Лыжная подготовка - 20ч.</i> | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Ступающий шаг. | 1 |
| 50 | Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели». | 1 |
| 51 | Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели». | 1 |
| 52 | Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. | 1 |
| 53 | Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место» | 1 |
| 54 | Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Быстрый лыжник» | 1 |
| 55 | Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» | 1 |
| 56 | Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» | 1 |
| 57 | Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. | 1 |
| 58 | Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 59 | Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах. | 1 |
| 60 | Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 61 | Техника безопасности. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. | 1 |
| 62 | Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» | 1 |
| 63 | Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 64 | Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. | 1 |
| 65 | Движение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Игры на лыжах. | 1 |
| 66 | Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах. | 1 |
| 67 | Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 68 | Техника безопасности. Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» | 1 |
| | <i>Гимнастика - 4 ч.</i> | 1 |
| 69 | Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке. По | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | |
| 70 | Лазание по гимнастической стенке. По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 71 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. | 1 |
| 72 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| | <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр - 3 ч.</i> | |
| 73 | Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». | 1 |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». | 1 |
| 75 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». | 1 |
| | <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр - 9 ч.</i> | |
| 76 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. | 1 |
| 77 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 78 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 79 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 80 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 81 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 82 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 83 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 84 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| | <i>Легкая атлетика (15 часов)</i> | |
| 85 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры. | 1 |
| 86 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. | 1 |
| 87 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 88 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | приземлением на две. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | |
| 90 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. | 1 |
| 91 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты | 1 |
| 92 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». | 1 |
| 93 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. | 1 |
| 94 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
| 95 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 |
| 96 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 97 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний | 1 |
| 98 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |
| 99 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

| № | Содержание урока | Количество часов |
|---|---|------------------|
| | Легкая атлетика 12ч. | |
| 1 | Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 2 | Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. | 1 |
| 3 | Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. | 1 |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 5 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 6 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 7 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 |
| 8 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. Игра «К своим флажкам». Эс- | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | тафеты. Челночный бег. | |
| 9 | Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. | 1 |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
| | Подвижные игры (15ч.) | 1 |
| 13 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 14 | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 15 | . Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 16 | «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 17 | . Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 18 | Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 19 | Игры: «Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 20 | Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. | 1 |
| 21 | . Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 22 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 23 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 24 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| 25 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 |
| 26 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| 27 | .Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| | Гимнастика (18ч.) | |
| 28 | Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. | 1 |
| 30 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. | 1 |
| 31 | Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону | 1 |
| 32 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры» | 1 |
| 34 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». | 1 |
| 35 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |
| 36 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». | 1 |
| 37 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |
| 38 | Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». | 1 |
| 39 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. | 1 |
| 40 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 |
| 41 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». | 1 |
| 42 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. | 1 |
| 43 | Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. | 1 |
| 44 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.) | | |
| 46 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Обруч на место». | 1 |
| 47 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 |
| Лыжная подготовка (20ч.) | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | |
| 50 | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |
| 51 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |
| 52 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |
| 53 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |
| 54 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах | 1 |
| 55 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 56 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры. | 1 |
| 57 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 58 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 59 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 60 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 61 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 62 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 63 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 64 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 65 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 66 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 67 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 68 | Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| | Гимнастика (4ч.) | |
| 69 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на двух | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки | |
| 70 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки | 1 |
| 71 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки | 1 |
| 72 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки, 3-позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.) | |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч | 1 |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 |
| 76 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 77 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 78 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч.) | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 80 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 81 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 82 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 83 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 84 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 85 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 86 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 87 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| | Легкая атлетика – 15 ч. | |
| 88 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с пре- | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | одолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» | |
| 89 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 90 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 91 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 92 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 |
| 93 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. | 1 |
| 95 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. | 1 |
| 96 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1 |
| 97 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. | 1 |
| 98 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). | 1 |
| 99 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игра «Третий лишний» | 1 |
| 100 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий | 1 |
| 101 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий | 1 |
| 102 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий | 1 |

Тематическое планирование

3 класс

| № | Содержание уроков | Количество часов |
|-------------------------------|--|------------------|
| Легкая атлетика (12ч.) | | |
| 1. | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». | 1 |
| 3. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения | 1 |
| 4. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной ско- | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | ростью 60 м. Развитие скоростных способностей. | |
| 5. | Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш | 1 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки | 1 |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 12 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы | 1 |
| | Подвижные игры (15ч.) | |
| 13 | Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты | 1 |
| 14 | Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | 1 |
| 15 | Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | 1 |
| 16 | Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | 1 |
| 17 | Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | 1 |
| 18 | Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | 1 |
| 19 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 20 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 21 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 22 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 23 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 24 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 25 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 26 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| 27 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
| | Гимнастика (18ч.) | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. | 1 |
| 29 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 30 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 31 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 32 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 33 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 34 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | 1 |
| 35 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |
| 36 | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 |
| 37 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 |
| 38 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.. | 1 |
| 39 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 |
| 40 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 41 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | 1 |
| 42 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |
| 44 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |
| 45 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.) | | |
| 46 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись». | 1 |
| 47 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись». | |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». | 1 |
| | Лыжная подготовка – 20 ч. | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |
| 50 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |
| 51 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |
| 52 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах. | 1 |
| 53 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 54 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 55 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 56 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 57 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 58 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 59 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 60 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах | 1 |
| 61 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 62 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах | 1 |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 64 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 65 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 1 |
| 66 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | |
| 67 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 68 | . Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 1 |
| | Гимнастика (4ч.) | |
| 69 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | 1 |
| 70 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. | 1 |
| 71 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | 1 |
| 72 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.) | |
| 73 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 74 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 76 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача». | 1 |
| 77 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 78 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч.) | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 80 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | 1 |
| 81 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Веде- | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | ние мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | |
| 82 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 83 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 84 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 85 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 86 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 87 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| | Легкая атлетика (15ч.) | |
| 88 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». | 1 |
| 89 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». | 1 |
| 90 | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». | 1 |
| 91 | Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон» | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 93 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 94 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 95 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 96 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 97 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние | 1 |
| 98 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | 1 |
| 99 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | 1 |
| 100 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву» | 1 |
| 101 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву» | 1 |
| 102 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

| № | Содержание урока | Количество часов |
|-------------------------------|---|------------------|
| Легкая атлетика (12ч.) | | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». | 1 |
| 3 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1 |
| 4 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1 |
| 5 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». | 1 |
| 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 8 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». | 1 |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | 1 |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | 1 |
| 12 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |
| Подвижные игры (15ч.) | | |
| 13 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 14 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 15 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 16 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 17 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 18 | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 19 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 20 | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 21 | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под но- | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | гами». Развитие скоростно-силовых качеств | |
| 22 | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 23 | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 24 | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 25 | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | 1 |
| 26 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |
| 27 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 |
| | Гимнастика (18ч.) | |
| 28 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 29 | Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. | 1 |
| 30 | Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?» | 1 |
| 31 | Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. | 1 |
| 32 | Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. | 1 |
| 33 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках Игра «Что изменилось?» | 1 |
| 34 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 35 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 36 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. | 1 |
| 37 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. | 1 |
| 38 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты | 1 |
| 39 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 40 | Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 41 | Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 42 | Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 43 | . Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 44 | Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку ма- | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | тов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | |
| 45 | Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.) | |
| 46 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 47 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| | Лыжная подготовка (20ч.) | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. | 1 |
| 50 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 51 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. | 1 |
| 52 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 55 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 56 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 57 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 58 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 59 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах. | 1 |
| 60 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах. | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 62 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | ход. Прохождение дистанции 1 км. | |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 65 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 66 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 67 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 68 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| | Гимнастика (4ч.) | |
| 69 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. | 1 |
| 70 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. | 1 |
| 71 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. | 1 |
| 72 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.) | |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 |
| 76 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача». | 1 |
| 77 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 78 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч.) | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 80 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 81 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| 82 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | 1 |
| 83 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | 1 |
| 84 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | 1 |
| 85 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини | 1 |
| 86 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини | 1 |
| 87 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | 1 |
| | Легкая атлетика (15ч.) | |
| 88 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1 |
| 89 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 90 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 91 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». | 1 |
| 92 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств | 1 |
| 93 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву | 1 |
| 94 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 95 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». | 1 |
| 96 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | 1 |
| 97 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди | 1 |
| 98 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | 1 |
| 99 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | 1 |
| 100 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». | 1 |
| 101 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». | 1 |
| 102 | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». | 1 |

