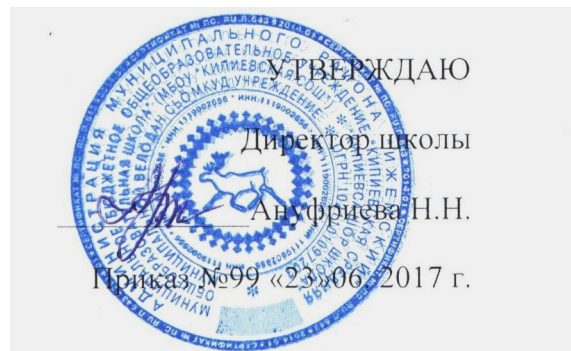


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИПИЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«КИПИЕВОСА ШӖР ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪӖМКУД ВЕЛӖДАН  
УЧРЕЖДЕНИЕ



## РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физкультура»

Уровень основного начального образования

1-4 классы

Составитель: Чупрова Наталья Владимировна ,

Канева Александра Захаровна,

Выртасу Светлана Иовлевна,

Чупрова Ангелина Валериевна,

учителя начальных классов

Кипиево

2019 г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

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

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

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

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в

пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

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

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

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

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

#### **Планируемые результаты учебного предмета «Физкультура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- 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, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

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

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

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- 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;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

## **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, физкультминутки. 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

Организующие 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 бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; 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).

#### 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».

### . 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

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».

Плавание: (Теоретический раздел) Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды плавания. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

### 3. Тематическое планирование учебного предмета

#### 1 класс (99 часов)

№ урока	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Количество часов
<b>Легкая атлетика(4 ч)</b>			
1	Организационнометодические указания	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ло-вушка».	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка».	1
3	Техника челночного бега	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1

4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x 10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1
<b>Знания о ФК (1 час)</b>			
5	Возникновение физической культуры и спорта	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу.  Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1
<b>Легкая атлетика (1 час)</b>			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
<b>Подвижные игры ( 1 ч)</b>			
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на вытянутые руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки».	1

		Упражнения на развитие внимания и равновесия.	
<b>Знания о ФК (3 ч)</b>			
8	Олимпийские игры	Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».	1

9	Что такое физическая культура?	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».	1
10	Темп и ритм	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.  Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».	1
<b>Подвижные игры (1 ч)</b>			
11	Подвижная игра «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка соперничества чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	1
<b>Знания о ФК (1 ч)</b>			
12	Личная гигиена человека	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками».	1
<b>Гимнастика (3 ч)</b>			
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание	1

		временного отрезка.	
<b>Легкая атлетика (1ч)</b>			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1
<b>Гимнастика (4 ч)</b>			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1
18	Тестирование виса на время	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра	1

		«Охотник и зайцы».	
19,20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	2
<b>Подвижные игры (7 ч)</b>			
21	Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	1
22	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	1
23	Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. Ведение мяча, ловля и броски. Подвижная игра «Осада города».	1
24	Школа укрощения мяча	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	1

25	Подвижная игра «Ночная охота»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Глаза закрывай — упражненье начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	1
27	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	1
<b>Гимнастика ( 15ч)</b>			
28	Перекаты, разновидности перекатов	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	1
29	Техника выполнения кувырка вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	1
30	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	1
31	Стойка на лопатках, «мост»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	1
32	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	1
33	Лазанье по гимнастической стенке	Разминка у гимнастической стенки. Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение.	1
34	Перелезание на гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Кувырок вперед. Игровое упражнение.	1
35	Висы на перекладине	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис	1



		на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	
--	--	--	--

36	Круговая тренировка	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	1
37	Прыжки со скакалкой, в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	1
38	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	1
39	Вращение обруча	Разминка с обручами. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	1
40	Обруч — учимся им управлять	Разминка с обручами. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
41,42	Круговая тренировка	Разминка с мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2
<b>Лыжная подготовка (27 ч)</b>			
43	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	Инструктаж по ТБ. Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	1
44-46	Скользкий шаг на лыжах	Переноска лыж под рукой; ступающий	3

	без палок	лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок.	
47	Повороты переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.	1
48-50	Ступающий шаг на лыжах с палками	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	3
51-53	Скользящий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками.	3
54	Поворот переступанием на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	1
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой».	1
56	Подъем и спуск под уклон на	Скользящий и ступающий лыжный шаг с	1

	лыжах с палками	палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	
57-59	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками.  Прохождение дистанции на 1 км.	3
60	Скользящий шаг на	Скользящий шаг на лыжах с палками	1

	лыжах «змейкой»	«змейкой»; упражнение в метании на точность	
61,62	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.	2
63,64	Подвижные игры на лыжах	Эстафеты изученными ходами. Игры по желанию детей.	2
65,66	Прохождение дистанции до 2 км	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	2
67,68	Катание с горы	Прохождение дистанции 1 км. Свободное катание с горы.	2
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу-елочкой»; торможение падением.	1
<b>Гимнастика (2 ч)</b>			
70	Лазанье по канату, Подвижная игра «Белочка-защитница»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» и «Белочка-защитница».	1
71	Прохождение полосы препятствий	Разминка на гимнастических скамейках.  Преодоление полосы препятствий.  Подвижная игра «Белочка-защитница».	1
<b>Легкая атлетика (3 ч)</b>			
72	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Разминка на гимнастических скамейках.  Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.  Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1
74	Прыжки в высоту	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту.	1

		Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибышалуны».	
<b>Подвижные игры (11 ч)</b>			
75	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».	1
76	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».	1
77	Ведение мяча	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча.  Подвижная игра «Охотники и утки».	1

78	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты. Подведение итогов четверти.	1
79	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
80	Подвижные игры с мячом, подвижные игры	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы».	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1
82	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1
83	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
84	Бросок набивного мяча от груди	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1

85	Бросок набивного мяча снизу, подвижная игра «Точно в цель»	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
<b>Гимнастика (2 ч)</b>			
86	Тестирование виса на время	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель».	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».	1
<b>Легкая атлетика (5 ч)</b>			
88	Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Разминка в движении без предметов. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	1
90	Тестирование подъема туловища за 30 с	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	1
91	Техника метания на точность	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове».	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове».	1
<b>Подвижные игры (1 ч)</b>			
93	Подвижные игры для зала	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.	1

<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>			
94	Беговые упражнения	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка. Беговые упражнения.  Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  Подвижная игра «Хвостики».	1
96	Тестирование челночного бега 3*10м	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
97	Тестирование метания мешочка на дальность, командная подвижная игра «Хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».	1
<b>Подвижные игры (2 ч)</b>			
98	Командные подвижные игры, русская народная игры «Горелки»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».	1
99	Подвижные игры с мячом Подвижные игры	Разминка в виде салок. Подвижные игры «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».  Подвижные игры по желанию учеников.  Подведение итогов учебного года.	1

## **2 класс (102 часа)**

№ урока	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Количество часов	Кол-во часов, в т.ч

				зачеты, тестирование
<b>Легкая атлетика ( 6ч )</b>				
1	Организационно-методические указания	Повторить построение в шеренгу и в колонну. Познакомить учащихся с ТБ на уроках ФК. Подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками».	1	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»	1	

4	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	1	Тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта
5	Техника метания мешочка на	Разминка с мешочками, техника метания мяча на дальность, подвижные игры «Бросай	1	

	дальность	далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»		
6	Тестирование метания мешочка на дальность, упражнения на координацию движений	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	1	Тестирование метания мешочка на дальность
<b>Знания ФК (1 ч)</b>				
7	Физические качества	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	1	
<b>Подвижные игры (1 ч)</b>				
8	Подвижные игры	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников.	1	
<b>Гимнастика (3 ч)</b>				
9	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц».	1	Тестирование метания малого мяча на точность
10	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
11	Тестирование	Разминка, направленная на	1	Тестиро



	подъема туловища из положения лежа	развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с,		вание подъем
--	------------------------------------	---	--	--------------

	за 30	подвижная игра «Вышибалы».		а туловища из положения лежа за 30 с
--	-------	----------------------------	--	--------------------------------------

**Легкая атлетика (3 ч)**

12	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	1	Тестирование прыжка в длину с места
----	-------------------------------------	---	---	-------------------------------------

13	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы».	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
----	---	--	---	---

14	Тестирование виса на время	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян».	1	Тестирование виса на время
----	----------------------------	---	---	----------------------------

**Подвижные игры (2ч)**

15-16	Подвижная игра «Кот и мыши»	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра	1	
-------	-----------------------------	---	---	--

		«Кот и мыши».		
<b>Знания ФК (1 ч)</b>				
17	Режим дня	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши».	1	
<b>Подвижные игры (6 ч)</b>				
18	Ловля и броски малого мяча в парах	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками».	1	
19	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города».	1	
20	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города».	1	

21	Ведение мяча	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота».	1	
22	Упражнения с мячом	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота».	1	
23	Подвижные игры	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры.	1	
<b>Гимнастика (13 ч)</b>				
24	Кувырок вперед	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка».	1	
25	Кувырок вперед с трех шагов	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех	1	

		шагов, подвижная игра «Удочка».		
26	Стойка на лопатках, мост	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки».	1	
27	Круговая тренировка	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки».	1	
28	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница».	1	
29	Различные виды перелезаний	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка».	1	
30	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание.	1	
31	Круговая тренировка	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка».	1	
32	Прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в движении	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия».	1	
33	Круговая тренировка	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы».	1	
34	Вращение обруча	Разминка с обручами в движении,	1	

	Варианты вращения обруча	варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
35	Лазанье по канату и круговая тренировка	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком	1	

		на голове».		
36	Круговая тренировка	Разминка с малыми мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра.	1	

### **Лыжная подготовка (27 ч)**

37	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	
38	Повороты переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок.	1	
39-41	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними.	3	
42	Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км	Прохождение дистанции скользящим и ступающим шагом до 1,5 км. Эстафеты на лыжах.	1	
43,44	Прохождение дистанции от 1,5-2 км.	Прохождение дистанции изученными ходами в среднем темпе.	2	
45	Торможение падением на лыжах с палками	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки	1	

		на снегу».		
46	Прохождение дистанции 2 км	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 2 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу».	1	
47	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах.	1	
48	Предновогодняя лыжная эстафета.	Прохождение дистанции 500 м свободным ходом. Передача эстафеты следующему участнику.	1	
49	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке.	1	
50	Подъем на склон «елочкой»	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке.	1	
51	Передвижение на лыжах змейкой	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке.	1	
52	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	
53	Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	Техника передвижений на лыжах, прохождение дистанции 2 км.	1	
54	Прохождение дистанции 1 км на	Прохождение контрольного норматива 1 км на оценку. Эстафеты на лыжах.	1	Контрольный

	результат			норматив 1 км
55	Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе. Катание с горы в	1	

	Катание с горы.	различных стойках (в высокой, средней и низкой)		
56-58	Прохождение дистанции до 2,5 км в среднем темпе.	Прохождение дистанции до 2,5 км в среднем темпе изученными ходами.	3	
59	Эстафеты на лыжах.	Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе. Эстафеты на лыжах на дистанции 200 м.	1	
60,61	Прохождение дистанции до 2,5 км в среднем темпе.	Прохождение дистанции до 2,5 в среднем темпе. Катание с горы в различных стойках.	2	
62	Катание с горы.	Прохождение дистанции 1 км. Катание с горы.	1	
63	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке.	1	
<b>Гимнастика (1 ч)</b>				
64	Круговая тренировка	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы».	1	
<b>Подвижные игры (1 ч)</b>				
65	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница».	1	
<b>Гимнастика (2 ч)</b>				
66	Преодоление полосы препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка».	1	
67	Усложненная	Разминка в движении,	1	

	полоса препятствий	усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка».		
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>				
68	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1	
69	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1	Прыжок в высоту на результат
70	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту способом «перешагивание» и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку».	1	

71	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту способом «перешагивание» и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку».	1	Прыжок в высоту на результат
----	--------------------------------------	---	---	------------------------------

**Подвижные игры (15 ч)**

72	Броски и ловля мяча в парах	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	1	
73	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	

		«снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».		
74	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы».	1	
75	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки».	1	
76	Эстафеты с мячом	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки».	1	
77	Упражнения и подвижные игры с мячом	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы».	1	
78	Круговая тренировка	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	1	
79	Подвижные игры	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры.	1	
80	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами».	1	
81		Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра	1	



	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	«Точно в цель».		
82	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель».	1	
83	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через	1	

		сетку».		
84	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
85	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель».	1	
86	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы подвижная игра «Точно в цель».	1	

### Гимнастика (2 ч)

87	Тестирование виса на время	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель».	1	Тестирование виса на время
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная	1	Тестирование наклона

		игра «Точно в цель».		вперед из положения стоя
<b>Легкая атлетика (5 ч)</b>				
89	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки».	1	Тестирование прыжка в длину с места
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки».	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1	Тестирование подъема туловища из положения

				ния лежа за 30 с
92	Техника метания на точность (разные предметы)	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1	
93	Тестирование	Разминка с мешочками,	1	

	метания малого мяча на точность	тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
<b>Подвижные игры (1 ч)</b>				
94	Подвижные игры для зала	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками.	1	
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>				
95	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка».	1	
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики».	1	Тестирование бега на 30 м
97	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	Тестирование челночного бега 3 х 10 м
98	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики».	1	Тестирование метания мешочка на дальность
<b>Подвижные игры (1 ч)</b>				
99	Подвижная игра «Хвостики»	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка».	1	

<b>Подвижные игры (3 ч)</b>				
100	Бег на 1000 м. Подвижная игра «Воробьи- вороны»	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны».	1	
101	Годовая контрольная работа	Выполнение годовой контрольной работы	1	Тестирование
102	Подвижные игры с мячом	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года.	1	

**3Класс(102часа)**

№ урока	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Количество часов	Кол-во часов, в т.ч зачеты, тестирования
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>				
1	<b>Организационно-методические требования на уроках физической культуры</b>	<b>Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».</b>	<b>1</b>	
2	<b>Тестирование бега на 30 м с высокого старта</b>	<b>Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку».</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование бега на 30 м с высокого старта</b>
3	<b>Техника челночного бега</b>	<b>Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».</b>	<b>1</b>	
4	<b>Тестирование челночного бега 3 x 10м</b>	<b>Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами».</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование челночного бега 3 x 10 м</b>
5	<b>Способы метания мяча на</b>	<b>Беговая разминка,</b>	<b>1</b>	

	дальность	различные способы метания мяча на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
6	Тестирование метания мяча на дальность	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами».	1	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».	1	
<b>Спортивные и подвижные игры (2 ч)</b>				
8	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».	1	
9	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.	1	Контрольная игра в футбол
10	Тестирование метания малого мяча	Разминка с малым мячом,	1	Тестирование метания

		тестирование метания малого 29		малого мяча на точность
--	--	--------------------------------	--	-------------------------

	на точность мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».			
--	--	--	--	--

**Легкая атлетика (5 ч)**

11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи».	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи».	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
13	Тестирование прыжка в длину с места	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	1	Тестирование прыжка в длину с места
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву».	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
15	Тестирование виса на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля	1	Тестирование виса на время

		обезьян с мячом».		
<b>Спортивные и подвижные игры (8 ч)</b>				
16	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка».	1	
17	Футбольные упражнения	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка».	1	
18	Футбольные упражнения в парах	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».	1	
19	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города».	1	
20	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города».	1	
21	Закаливание	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя	1	

		мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель».		
22	Ведение мяча	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель».	1	
23	Подвижные	Разминка в движении, 2	1	



	игры	—3 подвижные игры.		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>				
24	Кувырок вперед	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка».	1	
25	Варианты выполнения кувырка вперед	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание.	1	
26	Кувырок назад	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка».	1	
27	Кувырки	Разминка с малым мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле».	1	
28	Круговая тренировка	Разминка с массажным мячом,  круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле».	1	
29	Стойка на руках	Разминка с гимнастическими палками, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты».	1	
30	Круговая тренировка	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра	1	

		<b>«Волшебные елочки».</b>		
<b>31</b>	<b>Вис</b> <b>завесом</b> <b>одной и двумя</b> <b>ногами</b> <b>на</b> <b>перекладине</b>	<b>Разминка, направленная</b> <b>на</b> <b>сохранение</b> <b>правильной</b> <b>осанки,</b> <b>лазание и перелезание</b> <b>на</b> <b>гимнастической</b> <b>стенке, вис</b> <b>завесом</b> <b>одной и двумя ногами на</b> <b>перекладине, подвижная</b> <b>игра</b> <b>«Белочка-</b> <b>защитница».</b>	<b>1</b>	
<b>32</b>	<b>Лазание</b> <b>и</b> <b>перелезание по</b> <b>гимнастической</b> <b>стенке</b>	<b>Разминка</b> <b>у</b> <b>гимнастической</b> <b>стенки,</b> <b>лазание и перелезание</b> <b>по</b> <b>гимнастической</b> <b>стенке, вис</b> <b>завесом</b> <b>одной и двумя ногами</b>	<b>1</b>	

		<b>на</b> <b>перекладине,</b> <b>подвижная</b> <b>игра</b> <b>«Белочка-защитница».</b>		
<b>33</b>	<b>Прыжки</b> <b>в</b> <b>скакалку</b>	<b>Разминка</b> <b>со</b> <b>скакалками, прыжки в</b> <b>скакалку, подвижная</b> <b>игра «Горячая линия».</b>	<b>1</b>	
<b>34</b>	<b>Прыжки</b> <b>в</b> <b>скакалку</b> <b>в</b> <b>тройках</b>	<b>Разминка</b> <b>со</b> <b>скакалками, прыжки в</b> <b>скакалку, прыжки в</b> <b>скакалку в тройках,</b> <b>подвижная</b> <b>игра</b> <b>«Горячая линия».</b>	<b>1</b>	
<b>35</b>	<b>Лазание</b> <b>по</b> <b>канату в три</b> <b>приема</b>	<b>Разминка</b> <b>со</b> <b>скакалками, прыжки в</b> <b>скакалку в тройках,</b> <b>лазание по канату в три</b> <b>приема, подвижная игра</b> <b>«Будь осторожен».</b>	<b>1</b>	
<b>36</b>	<b>Круговая</b>	<b>Разминка</b> <b>со</b>	<b>1</b>	

	тренировка	скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен».		
37	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель».	1	
38	Круговая тренировка	Разминка в движении, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками».	1	
39	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница».	1	
40	Варианты вращения обруча	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове».	1	
41	Круговая тренировка	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры.	1	
<b>Лыжная подготовка (29 ч)</b>				
42	Ступающий и скользящий	Организационно-методические	1	

	<b>шаг на лыжах без лыжных палок</b>	<b>требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее</b>		
--	--------------------------------------	---	--	--

		<b>подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.</b>		
<b>43</b>	<b>Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками</b>	<b>Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.</b>	<b>1</b>	
<b>44</b>	<b>Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками</b>	<b>Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.</b>	<b>1</b>	
<b>45</b>	<b>Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Прохождение дистанции до 2 км.</b>	<b>Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.</b>	<b>1</b>	
<b>46</b>	<b>Попеременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.</b>	<b>Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах. Прохождение</b>	<b>1</b>	

		дистанции 2,5 км в среднем темпе.		
47	Прохождение дистанции 1 км на результат.	Разминочный круг 200 м. Контрольный норматив 1 км на оценку. Катание с горы.	1	Контрольный норматив 1 км
48	Предновогодняя эстафета на лыжах.	Предновогодняя эстафета среди 1-4 классов (среди 1-2 и 3-4 классов отдельно), прохождение 200 м круга для каждого участника эстафеты.	1	
49,5 0	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	2	
51	Прохождение дистанции до 3 км.	Прохождение дистанции 3 км за 30 минут.	1	
52	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Игры на лыжах.	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	1	

53	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами.	1	
54	Подъем	Прохождение дистанции	1	

	«лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	2 км. Преодоление подъемов «лесенкой»		
55	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке.	1	
56	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Прохождение дистанции 1,5 км. различными ходами. Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты».	1	
57-59	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами, преодоление спусков в низкой стойке.	3	
60	Эстафеты на лыжах.	Прохождение дистанции 1 км. на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	
61-63	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами.	3	
64	Игры на лыжах. Спуск на лыжах со склона в высокой, в средней и низкой стойке.	Прохождение дистанции 1 км. Закрепить стойки со склона. Игры по выбору детей.	1	
65-67	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	3	

68	Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафеты на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5 км в быстром темпе. Эстафеты без палок и с палками.	1	
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Техника скользящего шага, техника одновременного безшажного хода, техника попеременно одновременного хода. Стойки, торможение «плугом», подъем «елочкой», торможение плугом.	1	
70,7 1	Игры на лыжах. Катание с горы через	Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах по желанию детей. Катание с горы	2	

	препятствия.	«змейкой», преодоление препятствий.		
--	--------------	-------------------------------------	--	--

### Плавание (3 ч)

72	Техника скольжения на груди и на спине. Эстафеты с мячом	Видео – урок в классе. Эстафеты с мячом.	1	
73	Техника плавания «кроль на груди». Подвижные игры.	Видео-урок в классе. ОРУ в виде игры «День и ночь», подвижные игры.	1	
74	Техника плавания «кроль на	Видео – урок техники плавания на спине. Подвижные игры.	1	

	спине»			
<b>Легкая атлетика (5 ч)</b>				
75	Эстафеты с мячом	Разминка с набивными мячами, эстафеты с набивным мячом, подвижные игры.	1	
76	Полоса препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка», «Совушка».	1	
77	Прыжок в высоту прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1	
78	Прыжок в высоту прямого разбега на результат	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1	
79	Эстафеты с мячом	Беговая разминка, разминка с маленькими мячами в парах, эстафеты с мячом.	1	
<b>Подвижные и спортивные игры (16 ч)</b>				
80	Подвижные игры	Беговая разминка в виде игры, ОРУ на месте без предметов, подвижные игры.	1	
81	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	



82	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку.	1	
83	Волейбол как вид спорта	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».	1	
84	Подготовка к волейболу	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения,	1	

		выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».		
85	Контрольный урок по волейболу	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».	1	
86	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель».	1	
87	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».	1	
88	Тестирование вися на время	Разминка с мячом в движении, тестирование вися на время,	1	

		подвижная игра «Борьба за мяч».		
89	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч» .	1	тестирование наклона вперед из положения стоя
90	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол».	1	тестирование прыжка в длину с места
91	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол».	1	тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
92	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол».	1	тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
93	Знакомство с баскетболом	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	1	
94	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная	1	

		игра		
		«Баскетбол»		
95	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	1	
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>				
96	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов».	1	
97	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики».	1	
98	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	тестирование челночного бега 3 x 10 м
99	Тестирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол»	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круговая охота», спортивная игра «Футбол»	1	Тестирование метания мешочка на дальность
100	Годовая контрольная работа	Выполнение годовой контрольной работы	1	Тестирование
101	Бег на 1000 м. Спортивные игры.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»,	1	

подвижная игра «Марш с закрытыми глазами».

**Подвижные и спортивные игры (1 ч)**

102

Подвижная игра «Флаг на башне»

Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами».

1

**4класс (102 часа)**

№ урока	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Количество часов	Кол-во часов, в т.ч зачеты, тестирования
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>				
1	Организационно-методические требования на уроках физиче-	Организационно-методические требования на уроках физической культуры, строевые упражнения.	1	

ской культуры

Подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчик»

2

Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай

1

Тестирование бега на 30 м с высокого старта

		руку».		
3	Техника челночного бега 3x10 м	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	1	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами».	1	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	Тестирование бега на 60 м с высокого старта
6	Тестирование метания мяча на дальность	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, подвижная игра «Колдунчики».	1	Тестирование метания мяча на дальность
<b>Подвижные и спортивные игры (3 ч)</b>				
7	Техника паса в футболе	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».	1	
8	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол».	1	
9	Контрольный урок по футболу	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная	1	

		игра «Футбол».		
<b>Легкая атлетика ( 6 ч)</b>				
<b>10</b>	<b>Тестирование метания малого мяча на точность</b>	<b>Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование метания малого мяча на точность</b>
<b>11</b>	<b>Тестирование наклона вперед из положения стоя</b>	<b>Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка».</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование наклона вперед из положения стоя</b>
<b>12</b>	<b>Тестирование подъема туловища из</b>	<b>Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с</b>

	<b>положения лежа за 30 с</b>	<b>положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка».</b>		
<b>13</b>	<b>Тестирование прыжка в длину с места</b>	<b>Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».</b>	<b>1</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>
<b>14</b>	<b>Тестирование подтягиваний и отжиманий</b>	<b>Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы».</b>	<b>с 1</b>	
<b>15</b>	<b>Тестирование виса на время</b>	<b>Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы».</b>	<b>с 1</b>	

<b>Подвижные и спортивные игры ( 9 ч)</b>				
16	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».	1	
17	Броски мяча в парах на точность	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».	1	
18	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны».	1	
19	Броски и ловля мяча в парах у стены	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».	1	
20	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».	1	
21	Броски и ловля мяча	Разминка с маленькими мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».	1	
22	Упражнения с мячом	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».	1	
23	Ведение мяча	Беговая разминка, разминка с б/б мячами, ведение мяча на месте и по прямой.	1	
24	Подвижные игры	Беговая разминка, подвижные игры.	1	

**Гимнастика ( 18ч)**

25	Кувырок вперед	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка».	1	
26	Зарядка	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	1	
27	Кувырок назад	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	1	
28	Круговая тренировка	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.	1	
29	Стойка на голове и руках	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».	1	
30	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».	1	
31	Гимнастические упражнения	Разминка на гимнастических матах, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание.	1	



32	Висы	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян».	1	
33	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разминка гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	1	
34	Круговая тренировка	Разминка гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка».	1	
35	Прыжки скакалку в	Разминка скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».	1	
36	Прыжки скакалку в тройках	Разминка скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия».	1	
37	Лазанье по канату в два приема	Разминка скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в	1	

		тройках, подвижная игра «Будь осторожен».		
38	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	1	

39	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».	1	
40	Круговая тренировка	Разминка на гимнастических скамейках, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	1	
41	Вращение обруча	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».	1	
42	Круговая тренировка	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»	1	
<b>Лыжная подготовка ( 30 ч)</b>				
43	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.	1	
45	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	1	

46	Прохождение дистанции до 2,5 км в среднем темпе	Прохождение дистанции 2,5 км изученными ходами.	1	
47	Прохождение	Разминка 200 м. Контрольный	1	Контрольный норматив 1 км

	дистанции 1 км на результат	норматив 1 км классическим ходом на результат. Заминка 1 км.		классическим ходом
48	Предновогодняя лыжная эстафета	Эстафеты на лыжах среди 3-4 классов на дистанцию 200 м.	1	
49	Попеременный одношажный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	1	
50	Одновременный одношажный ход на лыжах	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	1	
51-53	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе изученными ходами.	3	
54	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.	1	
55	Эстафеты на	Прохождение дистанции 1 км, эстафеты без	1	

	<b>лыжах.</b>	<b>палок и спалками.</b>		
<b>56</b>	<b>Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах</b>	<b>Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».</b>	<b>1</b>	
<b>57-59</b>	<b>Прохождение дистанции до 3,5 км в среднем темпе</b>	<b>Прохождение дистанции до 3,5 км за 30 минут.</b>	<b>3</b>	
<b>60</b>	<b>Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»</b>	<b>Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».</b>	<b>1</b>	
<b>61</b>	<b>Подвижная игра на лыжах «Накаты»</b>	<b>Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».</b>	<b>1</b>	
<b>62-64</b>	<b>Прохождение дистанции до 3,5 км в среднем темпе.</b>	<b>Прохождение дистанции до 3,5 км в среднем темпе.</b>	<b>3</b>	
<b>65</b>	<b>Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»</b>	<b>Прохождение дистанции 1 км. Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними</b>	<b>1</b>	

		<b>предмет».</b>		
<b>66</b>	<b>Прохождение</b>	<b>Прохождение дистанции</b>	<b>1</b>	

	дистанции 2 км на результат	2 км в быстром темпе без учета времени.		
67	Катание с горы на лыжах. Подвижные игры.	Прохождение дистанции 1 км. Катание с горы в различных стойках. Подвижные игры по выбору детей.	1	
68	Принять на оценку лыжные ходы.	Скользкий шаг, попеременный одношажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход.	1	Техника лыжных ходов
69, 70	Прохождение дистанции до 3,5 км в среднем темпе.	Прохождение дистанции до 3,5 км в среднем темпе.	2	
71	Контрольный урок по лыжной подготовке	Принять на оценку технику лыжных ходов, различные виды стоек, подъем «елочкой»	1	На оценку техника лыжных ходов, различные виды стоек
72	Катание с горы. Игры на лыжах	Катание с горы и игры по выбору детей.	1	
<b>Плавание (3 ч)</b>				
73	Плавание. История плавания в мире, России и Республике Коми.	Урок в классе с использованием ИКТ.	1	
74	Плавание. Имитация плавания кролем на груди. Полоса препятствий	Разминка на матах, прохождение полосы препятствий, подвижная игра «Удочка».	1	
75	Плавание. Имитация плавания кролем	Разминка с включением упражнений из физ-		

	на спине. <b>Физкультминутка</b>	культминуток, работа на матах кролем на спине; подвижная игра «Вышибалы с ранением»		
<b>Легкая атлетика ( 5 ч)</b>				
76	<b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1	
77	<b>Прыжок в высоту способом «перешагивание»</b>	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту	1	

		способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
78	<b>Знакомство с опорным прыжком</b>	<b>Прыжок в высоту способом «перешагивание», опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка с мячом».</b>	1	
79	<b>Опорный прыжок</b>	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка с мячом».	1	
80	<b>Контрольный</b>	Разминка с	1	<b>Опорный прыжок</b>

	урок по опорному прыжку	включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.		
<b>Подвижные и спортивные игры ( ч )</b>				
81	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
82	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол».	1	
83	Упражнения с мячом	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол».	1	
84	Волейбольные упражнения	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».	1	
85	Контрольный урок по волейболу	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».	1	
86	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель».	1	
87	Броски набивного	Разминка с набивным мячом, бросок набивного	1	

	мяча правой и левой рукой	мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».		
<b>Легкая атлетика ( 5 ч )</b>				
88	Тестирование виса на время	Разминка гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч».	с 1	Тестирование виса на время
89	Тестирование наклона из положения стоя	Разминка гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование	с 1	Тестирование наклона из положения стоя

		наклона из положения стоя.		
90	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол».	1	Тестирование прыжка в длину с места
91	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол».	1	Тестирование подтягиваний и отжиманий
92	Тестирование подъема туловища из положения лежа	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с



	за 30с	игра «Баскетбол».		
<b>Спортивные и подвижные игры ( 3ч)</b>				
93	Баскетбольные упражнения	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	1	
94	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».	1	Тестирование метания малого мяча на точность
95	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	1	
<b>Легкая атлетика ( 3 ч)</b>				
96	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики».	1	
97	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч».	1	тестирование бега на 30 м с высокого старта
98	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
<b>Спортивные и подвижные игры ( 4 ч)</b>				
99	Тестирование метания мяча	Беговая разминка, тестирование метания	1	Тестирование метания мяча на дальность

	<b>на дальность Футбольные уп-</b>	<b>мяча на дальность, спортивная игра «Футбол».</b>		
	<b>ражнения  Спортивная игра «Футбол»</b>			
<b>100</b>	<b>Годовая контрольная работа</b>	<b>Выполнение годовой контрольной работы</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование</b>
<b>101</b>	<b>Бег на 1000 м.  Спортивные игры</b>	<b>Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».</b>	<b>1</b>	<b>Бег на 1000 м</b>
<b>102</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.</b>	<b>1</b>	

