

## Пояснительная записка.

Программа разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ;
- Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373»;
- Приказ Минобрнауки от 22 сентября 2011г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1643
- "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»;
- Приказ от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ от 08 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345».
- Устав МОУ СШ № 4;
- Программа развития МОУ СШ № 4;
- Основная образовательная программа НОО МОУ СШ № 4,  
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». В.И.Лях. и А.А.Зданевич;  
издательство «Просвещение», Москва 2017г.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими

умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

**Цель обучения** – 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.

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика курса.**

В программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 1-4 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

При этом вид данного материала (*лыжная подготовка*) заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено \_\_ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре. Рабочая программа составлена на 4 года обучения.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, 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 ребенка.

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

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

### **Место учебного предмета(курса) в учебном плане.**

В соответствии с базисным учебным планом на учебный предмет «Физическая культура» отводится всего 261 часов, 2 часа в неделю: в 1 классе – 57 часов с учетом адаптационного периода в I четверти(33 учебные недели); 2 – 4 классы – по 68 часов в год, (34 учебные недели).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

#### ***Личностные результаты:***

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

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной

- деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Содержание курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**

**Организуящие команды и приемы:** строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения:** упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

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

**Гимнастическая комбинация:** из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

### **Легкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

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

**Кроссовая подготовка:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

### **Спортивные игры**

**Футбол.** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

## **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 физической культуры 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.

*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».

##### *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.

*Подвижные игры 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 «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».

*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 физической культуры 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.

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

*Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

##### *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».

*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 физической культуры*

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*

*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 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»).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**По окончании начальной школы учащиеся должны научиться:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **Раздел «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 (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### ***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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Раздел «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 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### ***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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 

## **Раздел «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 (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

**Формы контроля:**

В ходе занятий физической культурой контролируется уровень физической подготовленности обучающихся:

**1 класс**

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

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

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

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<p>Стандарт начального общего образования по физической культуре</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i>. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В.</i></p>	<p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия (входят в библиотечный фонд)</p>

<p><i>Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)</p> <p>Аудиозаписи</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы</p> <p>Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p>	<p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям</p>
---	---

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Учебная деятельность
<b>Раздел I. Легкая атлетика. Подвижные игры(9 часов)</b>			
1.	Понятие о физической культуре. Инструкция по охране труда «Лёгкая атлетика». Строевые упражнения: расчет на первый-второй; «смирно!» Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: обучение технике прыжка в длину с места. Различные варианты салок.	1	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»
2.	Первые соревнования. Оздоровительные	1	Повороты направо и налево.

	процедуры (закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическое состояние организма). Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика». Закрепление техники прыжка в длину с места, обучение техники метания малого мяча в вертикальную цель.		Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»
3.	Представление о физических упражнениях. Характеристика основных движений человека: ходьба, бег, приёмы метания. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: обучение высокого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники прыжка в длину с места, закрепление техники метания малого мяча в вертикальную цель. Игра: «Класс, смирно!»	1	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра Прерванные пятнашки
4.	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Оздоровительные процедуры (воздушные ванны и водные процедуры). Комплекс ОРУ. Лёгкая атлетика»: закрепление высокого старта, учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. Игра: «К своим флажкам».	1	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди»
5.	Разучивание комплекса физических упражнений для утр.зарядки. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники метания мяча в цель 3 – 4м; совершенствование техники высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Зайцы в огороде».	1	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»
6.	«Лёгкая атлетика» беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорениями. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Игра: «Запрещенное движение».	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с равномерной скоростью
7.	«Лёгкая атлетика» прыжковые и беговые упражнения, прыжками с ускорениями. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Игра: «Запрещенное движение».	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с равномерной скоростью
8.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники ходьбы и её разновидность, бег и его разновидность. Тестирование бег 30м. Баскетбол: разучивание ведения мяча на месте. Игра: «К своим флажкам»	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)
9.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники ходьбы и её разновидность, бег и его разновидность. Тестирование бег 30м. Баскетбол: разучивание ведения мяча на месте. Игра: «К своим флажкам».	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)

<b>Раздел II. Гимнастика(14 часов)</b>			
10.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика»	1	<b>Знать:</b> Т.Б. на гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
11.	Строевые упражнения: перестроение в круг и несколько кругов.	1	выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
12.	Обучение положению «упор присев», «группировка». Упражнения на формирование осанки. Эстафеты с предметами.	1	выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
13.	Строевые упражнения; закрепление положению «упор присев», «группировка». Обучение перекатам вперед и назад в группировке. Лазанье на гимнастической стенке. Игра «Вызов номеров»	1	выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
14.	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Закрепление перекаты вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
15.	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Совершенствование перекаты вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
16.	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Обучение техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагивание мячей по скамейке. Совершенствование техники «упор присев», «группировка».	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
17.	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление техники стойки на носках на гимнастической скамейке; ходьба с перешагивание мячей по скамейке, учет техники «упор присев», «группировка». Обучение лазанье по канату произвольным способом.	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
18.	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление лазанье по канату произвольным способом, обучение лазанье по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Игра «Великаны, карлики».	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
19.	ОРУ. Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Закрепление перекаты на спину, лежа на животе. Обучение висы на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине. Эстафеты с предметами.	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии

20.	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: обучение техники упор прогнувшись на скамейке. Учет перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с преметами.	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
21.	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: закрепление техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
22.	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: совершенствование техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
23.	Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
<b>Раздел III. Лыжная подготовка(9 часов)</b>			
24.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений.	1	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
25.	Закаливание организма, его значение в укрепления здоровья. Проверить умение надевание лыжи с палками (подгонять крепление); Обучение техники ступающий шаг, повороты на месте. Прохождение в медленном темпе 500м.	1	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
26.	Закрепление техники ступающий шаг, повороты на месте. Обучение передвижения скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе 500м.	1	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок
27.	Закрепление техники скользящего шага без палок с широкой амплитуды работы рук. Обучение подъем на склон 12-15град. Ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе дистанции 1000м.		передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
28.	Совершенствование техники скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Закрепление подъем на склон 12-15град. Обучение: спуски в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м.	1	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
29.	Совершенствование техники скользящего шага без палок, подъем на склон 12-15град. Закрепление: спуски в низкой стойке. Игра «смелей с горки». Прохождение дистанции 1000м.	1	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
30.	Обучение технике скольжения с палками; развитие скоростных качеств в этафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000м. со средней скоростью. Подъём на склон 12 – 15 ступающим шагом	1	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
31.	Закрепление технике скольжения с палками; развитие скоростных качеств в этафете с	1	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом

	этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000м. со средней скоростью. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.		без палок; спускаться с горки и подниматься
32.	Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м; Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500м.	1	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
<b>Раздел IV. Подвижные игры (16 часов)</b>			
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Совершенствование строевых упражнений; Комплекс упражнений с мячами. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий».	1	<b>Знать:</b> ТБ на подвижных играх. <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
34.	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Передал, садись!».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
35.	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений .Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
36.	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий»	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
37.	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробы и вороны».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
38.	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
39.	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с мячом: совершенствование ловли и передача мяча.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
40.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты», различные варианты салок.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
41.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты», различные варианты салок.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
42.	«Подвижные игры». Строевые упражнения; совершенствование комплекса ОРУ (типа зарядки) Подвижные игры: «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
43.	Комплекс ОРУ (типа зарядки); строевые упражнения. Подвижные игры: «Мы - физкультурники», встречные эстафеты с этапом 20 м.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

44.	Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка», «Гуси - лебеди».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
45.	Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
46.	ОРУ ; Строевые упражнения. Подвижные игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два мороза».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
47.	ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
48.	ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
<b>Раздел IV. Легкая атлетика(8 часов) .</b>			
49.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Строевые упражнения. ОРУ.	1	<i>Знать:</i> правила ТБ <i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
50.	Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: закрепление техники прыжка в длину с места.	1	правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.
51.	Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места; обучение техники метания мяча с 3 – 4 м в цель.	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячаи. Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений
52.	Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места; закрепление техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; обучение техники метания мяча на дальность	1	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений
53.	Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; закрепление техники метания мяча на дальность с места . Тестирование – бег 30 м	1	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений . <i>Уметь:</i> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.

54.	Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; совершенствование техники метания мяча на дальность с места.	1	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений
55.	Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча на дальность с места; совершенствование техники прыжка со скакалкой. Тестирование – подтягивание	1	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. дальность с места из различных положений; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений
56.	Лёгкая атлетика: бег по слабопересечённой местности, игра «к своим флажкам», различные виды салок.	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)

## 2 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол – во часов	Учебная деятельность
<b>Раздел I. Легкая атлетика. Подвижные игры(18 часов)</b>			
1.	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Основные способы передвижения человека.	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)
2.	Обучение технике метания мяча в вертикальную цель с 4 – 5 м.	1	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
3.	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5м.	1	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
4.	Основные способы передвижения человека. Обучение технике бега с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5м.	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)
5.	Закрепление бега с высоким подниманием бедра. Обучение технике челночного бега 3x10м. Учёт техники метания мяча в вертикальную цель.	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)
6.	Совершенствование технике прыжка в длину с места. Закрепление техники	1	правильно выполнять основные движения в

	челночного бега 3x10м. Тестирование – подтягивание		ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)
7.	Обучение построение в шеренгу. Учёт техники прыжка в длину с места. Упражнения с мячом.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
8.	Закрепление построение в шеренгу. Учёт техники прыжка в длину с места. Упражнения с мячом.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
9.	Обучение построения в колонну по одному. Упражнения со скакалкой. Учет техники челночного бега 3x10м.	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью
10.	Обучение метания мяча 1кг. сидя из-за головы. Построение по установленным местам. Бег в среднем темпе с изменением направления.	1	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
11.	Ходьба и её разновидности, бег и его разновидности. Упражнения с мячом: броски и ловля мяча на месте. Тестирование – бег 30м.	1	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью
12.	Медленный бег до 800 – 1000м; упражнение с мячом: закрепление техники ловли и передач мяча в парах.	1	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать со средней скоростью
13.	Инструкция по охране труда раздел «Подвижные игры»; подвижные игры: совершенствование игр «Запрещённое движение», «Зайцы в огороде»; тестирование – бег 1000 м.	1	<b>Знать:</b> Т.Б. на подвижных играх. <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. . Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать со средней скоростью
14.	Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», различные варианты салок, «Перестрелка», «Воробьи – вороны».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

15.	«Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты»; тестирование – прыжки через скакалку.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
16.	Совершенствование игр «Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты», «У ребят порядок строгий», тестирование – прыжок в длину с места.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17.	Различные варианты салок, «Попрыгунчики – воробушки», «Два Мороза», «Космонавты»; тестирование – челночный бег 3 x 10 м.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
18.	« Два мороза», «Космонавты», «Перестрелка»; тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
<b>Раздел II. Гимнастика(14 часов)</b>			
19.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика»	1	<b>Знать:</b> Т.Б. на гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.
20.	Обучение комплекса утренней гимнастики; обучение технике лазанию по гимнастической скамейке: в упоре на коленях и лёжа на животе	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.
21.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Закрепление комплекса утренней гимнастики. Обучение технике лазания по гимнастической стенке, перелезания через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висе.
22.	Обучение технике кувырок вперед. Разучивание упражнений с гимнастическими палками. Закрепление лазания по гимнастической стенке, перелезания через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висе.
23.	Закрепление техники кувырок вперед. Закрепление упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, перелезание через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висе.
24.	Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием. Развитие гибкости.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висе.
25.	Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием. Развитие	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.

	гибкости.		Выполнять висы, подтягивания в висячем положении.
26.	Совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием. Развитие гибкости.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висячем положении.
27.	Разучивание комплекса упражнений с обручами. Обучение кувырок в группировке в сторону. Закрепление техники стойка на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висячем положении.
28.	Совершенствование техники стойка на лопатках согнув ноги; закрепление техники кувырка в сторону в группировке; закрепление техники перекаат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висячем положении.
29.	Совершенствование техники кувырок вперёд и в сторону в группировке; совершенствование техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие силы.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висячем положении.
30.	Совершенствование техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Повороты на носках на рейке гимнастической скамейки.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висячем положении.
31.	Обучение комплекса упражнений с гимнастической палкой; обучение технике захвату каната ногами в висячем положении на канате; учёт – техники выполнения перекаат вперёд из стойке на лопатках в упор присев.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висячем положении.
32.	Обучение технике упорам на руках на скамейке (бревне); совершенствование техники лазанию по канату с захватом каната ногами. Ходьба по бревну высота до 60см. Развитие силы.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнять висы, подтягивания в висячем положении.
<b>Раздел III. Лыжная подготовка(16 часов)</b>			
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Зарождение Олимпийских игр.	1	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
34.	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Надевание лыж с палками (подгонка креплений). Разучивание техники передвижения ступающим шагом.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
35.	Закрепление техники передвижения	1	передвигаться на лыжах

	ступающим шагом. Переступание на месте. Прохождение дистанции 1км.		скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
36.	Обучение технике скользящего шага без палок с широкой амплитуды работы рук. Совершенствование передвижения ступающим шагом.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
37.	Закрепление техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
38.	Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
39.	Обучение технике спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
40.	Закрепление техники спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
41.	Совершенствование техники спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
42.	Совершенствование техники скольжения без палок; закрепление техники подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1км.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
43.	Учёт техники скольжения без палок; закрепление техники подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1км.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
44.	Совершенствование техники спусков и подъёмов без палок (девочки); игра «Кто самый быстрый?» Прохождение дистанции 1км.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
45.	Обучение техники скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м; прохождение дистанции до 1000 м со средней скоростью.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
46.	Закрепление техники скольжения с палками; развитие скоростных качеств; прохождение дистанции до 1000 м со средней скоростью.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
47.	Совершенствование техники скольжения с палками. Совершенствование эстафеты с этапом до 150 м; проведение соревнования	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с

	на дистанции 1000 м.		горки и подниматься;
48.	Учёт техники скольжения с палками. Совершенствование эстафеты с этапом до 150 м; проведение соревнования на дистанции 1000 м.	1	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;
<b>Раздел IV. Подвижные игры (4 часа)</b>			
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры».	1	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
50.	Совершенствование комплекса упражнений с мячами. «Баскетбол» совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Игра: «Передал - садись!»	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
51.	Совершенствование комплекса упражнений с большими мячами; игра «послушный мяч». Развитие быстроты.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
52.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг); «баскетбол»: учёт техники ведения мяча в шаге. Развитие быстроты.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр
<b>Раздел IV. Легкая атлетика(6 часов) .</b>			
53.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Представление о физических качествах.	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
54.	Многоскоки. Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега 3—5шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги
55.	Многоскоки. Совершенствование: прыжки в высоту с прямого разбега 3—5шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
56.	Обучение технике прыжкам в длину с разбега 3—5шагов. совершенствование техники прыжка в высоту. Метание в цель на дальность.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги, правильно

			выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
57.	Закрепление техники прыжкам в длину с разбега 3—5 шагов. Учет техники прыжка в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
58.	Совершенствование техники прыжкам в длину с разбега 3—5 шагов. Учет техники прыжка в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
<b>Раздел V. Баскетбол(10 часов).</b>			
59.	Инструкция по охране труда «Баскетбол». Обучение технике ведения баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом; эстафета с различными предметами.	1	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)
60.	Обучение технике ведения мяча в движение с последующей передачей в паре; совершенствование прыжков со скакалкой; учёт по преодолению пяти препятствий	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)
61.	Закрепление техники ведения мяча в движении с последующей передачей в паре; совершенствование прыжков со скакалкой;	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)
62.	Совершенствование техники ведения мяча в движении с последующей передачей в паре; совершенствование прыжков со скакалкой; тестирование—подтягивание.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)
63.	Совершенствование комплекса упражнений в парах; «Лёгкая атлетика»: обучение технике бега в сочетании с ходьбой до 3 мин; учёт техники ведения мяча в движении шагом; тест на гибкость.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью
64.	Закрепление техники бега в сочетании с ходьбой до 3 мин, обучение многоскокам; «баскетбол»: обучение техники передачи	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)

	мяча в тройках с последующем перемещением. учёт техники передачи мяча от груди в парах.		
65.	Совершенствование техники бега в сочетании с ходьбой до 3 мин, обучение многоскокам; «баскетбол»:закрепление техники передачи мяча в тройках с последующем перемещением. учёт техники передачи мяча от груди в парах.	1	владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)
66.	«Баскетбол»: совершенствование техники передачи мяча в тройках споследующем перемещением; « подвижные игры»: «салки – выручалки», «Салки».	1	владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)
67.	Совершенствование комплекса упражнений по кругу в движении; закрепление техники разбега в прыжках в длину, учёт бег 30 м.	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30м)
68.	Учёт прыжки в длину с разбега; совершенствование техники метания в парах на дальность с места; тест – шестиминутный бег.	1	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью

### 3 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол – во часов	Учебная деятельность
<b>Раздел I. Легкая атлетика. Подвижные игры(18 часов)</b>			
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Комплекс упражнения типа зарядки. Обучение технике высокого старта. Круговая эстафета. Прыжки в длину с места	1	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м)
2.	Закрепление техники высокого старта; учёт – бег 30 м с высокого старта; медленный бег до 2 мин. Тестирование— подтягивание.	1	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м)
3.	Совершенствование техники высокого старта; учёт – прыжок в длину с места; обучение технике прыжка в длину с способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 3 мин.	1	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м)
4.	Учёт техники высокого старта; закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега; обучение технике метания малого мяча с места; медленный бег до 3 мин	1	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м), правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
5.	Совершенствование техники метания мяча	1	правильно выполнять

	с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; тестирование-- челночный бег 3 x 10 м; медленный бег до 4 мин.		движения при метании различными способами; метать мяч в цель
6.	Учёт – прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»; совершенствование техники метания малого мяча с места; медленный бег до 4 мин	1	правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
7.	Учёт метания мяча на дальность; круговая эстафета с этапом до 20 м; тестирование – наклоны туловища вперёд в седее на полу	1	правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
8.	Учёт – бег 30 м с высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину, обучение технике метания мяча в цель с бм. Медленный бег до бмин.	1	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м)
9.	Инструктаж по охране труда раздел: «Спортивные игры». Зарождение Олимпийских игр.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
10.	Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; игра типа «Весёлых стартов» ; игра «Салки со сменой мест».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
11.	Закрепление техники ловли и передачи мяча; Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Белые медведи» и «Воробьи вороны».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
12.	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
13.	Совершенствование технике ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой линии шагом; эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
14.	Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг);	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
15.	совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
16.	Учёт – подтягивание; комплекс упражнений с набивными мячами;	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние,

	тестирование – полоса препятствий.		ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
17.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Различные передачи мяча в парах. Эстафеты с набивными мячами, ведением баскетбольного мяча.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
18.	Передача мяча в движении; различные игры с элементами баскетбола.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
<b>Раздел II. Гимнастика(14 часов)</b>			
19.	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
20.	Профилактика травматизма. Упражнения с гимнастической палкой.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
21.	Обучение технике ходьбы по бревну с выпадом, разучивание 2-3кувырка вперед слитно, комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
22.	Передвижения противоходом, змейкой. Закрепление ходьбы по бревну с выпадами, закрепление 2-3кувырка вперед слитно, игра с использованием обручей для прелезания.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
23.	Совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
24.	Учет ходьбы по бревну с выпадами, закрепление техники кувырка назад в группировке, мост из положения лёжа, тестирование – наклон вперед сидя на полу.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
25.	Комплекс упражнений с набивным мячом. Совершенствование кувырка назад в группировке, лазание по наклонной скамейке на коленях.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
26.	Упражнения на гимнастической скамейке, совершенствование техники кувырка назад в группировке, кувырка в сторону, тестирование – подтягивания.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.

27.	Обучение технике вскок в упор присев - соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево и вправо, учёт – кувырок назад в группировке	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
28.	Совершенствование техники вскок в упор присев - соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево и вправо.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
29.	Упражнения с мячом, обучение технике лазания по канату в три приёма, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
30.	Закрепление техники лазания по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками, тестирование – прыжок в длину с места.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
31.	Совершенствование техники лазания по канату в три приёма, учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с преодолением вертикальных препятствий до 50см.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
32.	Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, приседания и переход в упор присев на рейке гимнастической скамейки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
<b>Раздел III. Лыжная подготовка(13 часов)</b>			
33.	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
34.	Передвижения ступающим шагом. Игра «Вызов номеров», «Пройди ворота». Прохождение дистанции до 1км.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
35.	Передвижения скользящим шагом. Учет передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в

			высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
36.	Передвижения скользящим шагом без палок. Игра «Не задень». Прохождение дистанции 1,5км.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
37.	Спуск со склона в низкой стойке. Учет передвижения скользящим шагом без палок. Совершенствование координации работы рук и ног. Игра «Не задень». Прохождение дистанции до 1,5км.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
38.	Подъем на склон наискось. Спуск со склона в низкой стойке. похождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
39.	Подъем на склон лесенкой. Подъем на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение дистанции до 2км.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
40.	Разучивание торможение плугом. Подъем на склон лесенкой. Прохождение дистанции до 2км.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
41.	Закрепление торможение плугом. Учет подъем на склон лесенкой. Прохождение дистанции до 2км.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в

			высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
42.	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Катание с гор с палками; прохождение дистанции до 2 км.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
43.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 2 км	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
44.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 2, 5 км.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
45.	Прохождение дистанции до 2, 5 км со средней скоростью; эстафеты с этапом до 50 м.	1	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
<b>Раздел IV. Спортивные игры(7 часов)</b>			
46.	Инструктаж по охране труда раздел: «спортивные игры». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
47.	Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, шагом, передачи в парах; обучение технике ведения в беге (в среднем темпе); игра – эстафеты с ведением мяча.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
48.	Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах;	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние,

	совершенствование техники ведения мяча в беге		ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
49.	Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
50.	Совершенствование техники ведения мяча в движении; совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
51.	Учёт техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
52.	Учёт техники передачи мяча от груди; закрепление техники броска по кольцу с расстояния 3 м; совершенствование технике игры «Мяч ловцу»	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
<b>Раздел V. Легкая атлетика(4 часа)</b>			
53.	Инструктаж по охране труда раздел: «лёгкая атлетика». Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокий старт, стартовый разгон.	1	правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м)
54.	Обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование техники челночного бега с кубиками в виде игры.	1	правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м)
55.	Упражнения типа зарядки. совершенствование техники движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование эстафеты с передачей палочки	1	правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м)
56.	Совершенствование строевых упражнений и комплекса ОРУ; обучение технике прыжкам в высоту способом ножницы с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе	1	правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м)
<b>Раздел VI. Баскетбол(7 часов)</b>			
57.	Инструктаж по охране труда раздел: «баскетбол». Измерение показателей физического развития.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
58.	Закрепление упражнений со скакалкой; обучение технике ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3 м, игра «Борьба за мяч»	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

59.	Закрепление техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3 м, игра «Борьба за мяч»	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
60.	Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3 м, игра «Борьба за мяч»	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
61.	Разучить комплекс упражнений с набивными мячами; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3 м, игра «Борьба за мяч».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
62.	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами ; обучение технике передачи мяча в тройках с перемещением, учёт – бросок по кольцу; игра «Удочка»; тестирование – подтягивание.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
63.	Разучить комплекс упражнений с малыми мячами; совершенствование техники ловли мяча от пола (в парах); игра «Запрещённое движение»; тестирование – челночный бег 3 x 10 м	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
<b>Раздел VII. Легкая атлетика(5 часов)</b>			
64.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут с 2 – 3 ускорениями; совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон до 15 м, прыжок в длину в шаге; тестирование – прыжки в длину с места.	1	правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).
65.	Совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон до 15 м, прыжок в длину в шаге;	1	правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).
66.	Обучение технике прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания); учёт бег 30 м.	1	правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.
67.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега 9 – 11 м ( подбор толчковой ноги на место отталкивания); обучение технике метания мяча на дальность с разбега в три шага; встречная эстафета.	1	правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.
68.	Совершенствование техники прыжка в длину и метанию мяча с разбега; круговая эстафета с этапом 50м.	1	правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во	Учебная деятельность
-------	------------	----------	----------------------

		часов	
<b>Раздел I. Легкая атлетика. Подвижные игры(18 часов)</b>			
1.	Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Представление о физических качествах.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью
2.	Комплекс упражнения типа зарядки; обучение технике высокого старта; встречные эстафеты с этапом 30 м	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью
3.	Закрепление техники высокого старта; учёт – бег 30 м с высокого старта; медленный бег до 4 мин. Тестирование – подтягивание.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью
4.	Совершенствование техники высокого старта; закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью
5.	Учёт техники высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега; обучение технике метания малого мяча с места; медленный бег до 6 мин	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью, правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
6.	Закрепление техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; медленный бег до 6 мин.	1	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
7.	Совершенствование техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; тестирование -челночный бег 3 x 10 м; медленный бег до 6 мин.	1	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
8.	Учёт метания мяча на дальность; круговая эстафета с этапом до 20 м; тестирование – наклоны туловища вперёд в седе на полу.	1	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
9.	Учёт – бег 30 м с высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину, метание мяча 150гр. с места.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью
10.	Инструктаж по охране труда раздел: «Спортивные игры». Измерение показателей развития физических качеств.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
11.	Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; эстафеты типа «Весёлых стартов»; игра «Салки со сменой мест».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
12.	Закрепление техники ловли и передачи мяча; эстафеты типа «Весёлых стартов» с обручами.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
13.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками,

	набивными мячами.		метанием.
14.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом; игра – эстафета (с эстафетной палочкой)	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
15.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
16.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; совершенствование техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
17.	совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
18.	Учёт – подтягивание; комплекс упражнений с набивными мячами; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
<b>Раздел II. Гимнастика(14 часов)</b>			
19.	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации
20.	Совершенствование поворотов на месте; совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации
21.	Ходьба на носках прямо, боком, спиной вперёд, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации
22.	Обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации
23.	Закрепление техники кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации

24.	Комплекс упражнений типа зарядки, совершенствование техники кувырка назад в группировке, мост с помощью и самостоятельно, тестирование – наклон вперёд сидя на полу.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
25.	Комплекс упражнений с набивными мячами; совершенствование кувырка назад в группировке, эстафета с гимнастической скакалкой; тестирование – подтягивание.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
26.	Закрепление гимнастической полосы препятствий , обучение технике вскок в упор присев соскок прогнувшись, учёт – кувырок назад в группировке.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
27.	Комплекс упражнений с мячом, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
28.	Совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками, тестирование – прыжок в длину с места.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
29.	Повороты на носках на 90 и 180гр.; учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими обручами.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
30.	Совершенствование техники вися согнув ноги на низкой перекладине, эстафета с набивными мячами.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
31.	Совершенствование техники виса прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.	1	выполнять висы и упоры, подтягивания в вися.
32.	Ходьба на носках; опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
<b>Раздел III. Лыжная подготовка(13 часов)</b>			
33.	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Измерение частоты сердечных сокращений.	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
34.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить

			дистанцию до 2,5 км.
35.	Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
36.	Обучение попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
37.	Закрепление попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
38.	Совершенствование попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
39.	Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; обучение технике одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень»	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
40.	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска.	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить

			дистанцию до 2,5 км.
41.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; обучение подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
42.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; закрепление подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
43.	Учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; учёт – подъём полуёлочкой; игра «Кто дальше».	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
44.	Учёт техники поворотов переступанием в движении; совершенствование техники подъёма полуёлочкой; прохождение дистанции до 2 км	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
45.	Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.	1	передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
<b>Раздел IV. Спортивные игры(7 часов)</b>			
46.	Инструктаж по охране труда раздел: «спортивные игры». Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
47.	Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом,	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние,

	передача мяча в парах; обучение технике ведению мяча в беге (в среднем темпе); игра – эстафета с ведением мяча.		ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
48.	Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
49.	Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
50.	Учёт техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска снизу по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
51.	Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
52.	Учёт техники выполнения броска по кольцу снизу с 3м; совершенствование техники ведения и передача мяча от груди после ведения.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
<b>Раздел V. Легкая атлетика(4 часа)</b>			
53.	Инструктаж по охране труда раздел: «лёгкая атлетика». Понятие физическая «нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
54.	Строевые упражнения: учить рапорт учителю, приветствие, учить повороты кругом на месте; разучить комплекс ОРУ типа зарядки; лёгкая атлетика: совершенствование техники челночного бега с кубиками в виде игры.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
55.	Комплекс упражнений типа зарядки; учёт техники челночного бега с кубиками; совершенствование эстафеты с передачей палочки.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
56.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой; обучение прыжкам через скакалку вперёд и назад; бег в умеренном темпе до 1 мин.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
<b>Раздел VI. Баскетбол(8 часов)</b>			
57.	Инструктаж по охране труда раздел: «баскетбол». Режим дня и его планирование.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в

			процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
58.	Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; игра «Борьба за мяч».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
59.	Закрепление упражнений со скакалкой; обучение техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
60.	Совершенствование упражнений со скакалкой; закрепление техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
61.	Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
62.	Разучить комплекс упражнений с набивными мячами; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
63.	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами ; обучение технике передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения, учёт – бросок по кольцу снизу; игра «Удочка»; тестирование – подтягивание.	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
64.	Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; обучение технике ловли мяча от пола в парах; закрепление техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»;	1	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
<b>Раздел VII. Легкая атлетика(4 часов)</b>			
65.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут с 2 – 3 ускорениями 15 м; совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон до 15 м, прыжок в длину в шаге; тестирование – прыжки в длину с места; учёт – бег 30 м	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
66.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут в медленном темпе с двумя – тремя ускорениями до 30 м; обучение технике прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания,	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.

	полёт, согнув ноги; приземление на обе ноги).		
67.	Медленный бег до 3 минут в медленном темпе с двумя – тремя ускорениями до 30 м; закрепление техники прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания, полёт согнув ноги; приземление на обе ноги); встречная эстафета с палочкой (длина этапа до 30 м).	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью
68.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 6 минут; закрепление техники прыжка в длину и метание мяча с разбега; круговая эстафета с этапом 50м.	1	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью