

Приложение № 2  
к Основной  
образовательной  
программе начального  
общего образования,  
утвержденной  
приказом № 169 от  
07.06.2019

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**для 1-4 классов**  
**(ФГОС НОО)**

г. Верхняя Салда  
2019г

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение этих действий в игровой и соревновательной деятельности

### ***Знания о физической культуре***

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***Способы физкультурной деятельности***

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **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.

### ***Физическое совершенствование***

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

***Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)***

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

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

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

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

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

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

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

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

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся

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

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

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

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег на 1 минуту.

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### **Распределение разделов содержания предмета по классам**

#### **1 класс**

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	6	1
Гимнастика с элементами акробатики	34	8
Легкая атлетика	19	10
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	28	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>	<b>22</b>

#### **2 класс**

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	31	8
Легкая атлетика	28	12
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	27	3
Плавание	1	
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>	<b>25</b>

#### **3 класс**

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	
Гимнастика с элементами акробатики	29	8
Легкая атлетика	30	14
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные и спортивные игры	27	2
Плавание	1	
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>	<b>25</b>

#### **4 класс**

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	5	
Гимнастика с элементами акробатики	30	9
Легкая атлетика	28	16
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные и спортивные игры	27	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>	<b>28</b>



## Тематическое планирование

### 1 класс

№урока	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Знания: ходьба, бег, строевые упражнения.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	1
2.	Бег равномерный. Общие развивающие упражнения. Строевые упражнения. Перестроения.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при строевых упражнениях. Ходьба и бег.	1
3.	Подвижные игры	История развития физической культуры.	1
4.	История развития физической культуры. Строевые упражнения	История развития физической культуры.	1
5.	Бег равномерный. Общие развивающие упражнения. Обучение технике метания	<i>Движения и положения рук и ног при выполнении метания мяча.</i>	1
6.	Общие развивающие упражнения. Подвижные игры. Обучение технике метания.	Основные положения рук и ног при метании мяча.	1
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Беговые упражнения для развития скорости, бег с высоким подниманием бедра.</i>	1
8.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на время.	Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1
9.	Подвижные игры.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	1
10	Развитие скоростной выносливости. Ускорения 3 * 60 м.	Основные положения и движения рук , ног , туловища. Уметь выбирать темп бега.	1
11.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров на время.	Обучение выполнять разминку. Бег с ускорением.	1
12.	Подвижные игры.	Обучение выполнять разминку, направленную на развитие координации.	1
13.	Обучение прыжкам в длину с места, с двух ног на две.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.	1
14.	Прыжки с места в длину.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с одного шага и с места.	1
15.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на	1

		развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	
16.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*10 метров.	Различия в основных способах передвижения человека. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, упражнения на внимание.	1
17.	Челночный бег 3*10 метров на время. Развитие скоростных качеств.	Выполнять бег с изменением темпа и направления упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
18.	Подвижные игры.	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
19.	Правила Т. Б. на уроках по спортивным играм. Ведение мяча на месте.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений с мячом.	1
20.	Броски по кольцу после одного удара мячом в пол и остановки прыжком.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	1
21.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	1
22.	Броски мяча по кольцу с места.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча по кольцу в прыжке с места. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1
23.	Броски по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча в движении в прыжке с двух шагов.	1
24.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положений стоя и сидя. Выполнять броски в цель.	1
25.	Ведение мяча на месте с изменением положения тела. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа с мячом, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
26.	Ведение мяча в движении. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа с мячом, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
27.	Эстафеты с мячами.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты и стойка на лопатках.	Описать технику выполнения упражнений. Основные положения и движения рук, ног, туловища, а так же головы. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать	1

		универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании упражнений.	
29	Перекат в стойку на лопатках и обратно в исходное положение.	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед перекал назад в стойку на лопатках.	1
30	Подвижные игры.	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, назад, группировка, кувырок вперед	1
31	Кувырок вперед из положения упор-присев.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1
32	Кувырок вперед через препятствие из положения упор-присев.	Разминка. Стойка на лопатках, мост, кувырок.	1
33	Подвижные игры.	Разминка, стойка на лопатках, мост, кувырок	1
34	Лазание по канату в два приёма.	Объяснить основные положения и движения рук и ног. Описывать технику выполнения упражнений. Упражнения для лазания по канату.	1
35	Лазание по канату в два приёма.	Об основных положениях и движениях рук, ног.	1
36	Подвижные игры.	Составление режима дня.	1
37	Подтягивания прямым хватом из положения вис-лёжа. Подъём и опускание туловища	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, что такое прямой хват. Упражнения на низкой перекладине.	1
38.	Подтягивания из положения вис-лёжа. Прыжки со скакалкой.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Упражнения со скакалкой.	1
39.	Подвижные игры.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение Ч.С.С.	1
40	Прыжки со скакалкой с поворотом на 90° и 180°. Подъём и опускание ног в висе ноги согнуты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Прыжковые упражнения.	1
41	Подъём и опускание	Об основных положениях и движениях рук,	1

	туловища из положения лёжа.	ног, туловища, головы. Развитие силы.	
42	Подвижные игры. Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.	1
43	Развитие гибкости. Наклон вперед ноги вместе.	Упражнения на внимание и двигательную активность, развитие гибкости. Развитие гибкости.	1
44	Развитие гибкости. Вис с согнутыми руками.	Понятия о висах и хватах. Общеразвивающие упражнения.	1
45	Подвижные игры.	Развитие ловкости и координации	1
46.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Передвижения по скамейке.	1
47.	Опорный прыжок. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	Опорный прыжок друг через друга(чехарда). Ходьба по бревну.	1
48	Подвижные игры.	Развитие ловкости и координации.	1
<b>Лыжная подготовка-12 часов</b>			
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»,	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	Развитие координации при ходьбе на лыжах.	1
51	Подвижные игры.	Развитие координации на лыжах.	1
52	Скользящий шаг . Игра «Кто дальше прокатится»	Обучение скользющему шагу.	1
53	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты на месте	Обучение поворотам на месте.	1
54	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Передвижение скользющим шагом с палками.	Обучение скользющему шагу с палками.	1
56	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в высокой стойке.	Обучение попеременному одношажному классическому ходу, спуску в высокой стойке.	1
57	Подвижные игры.	Эстафеты на выносливость.	1
58.	Одновременный одношажный классический ход. Подъем способом “лесенка” и спуски под уклон	Техника подъема “лесенкой”.	1
59	Торможение способом “полуплуг”. Подъемы и спуски под уклон.	Техника торможения.	1
60	Подвижные игры.	Эстафеты на координацию.	1
61	Прохождение дистанции 500 м.	Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 750м.	То же.	1
63	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе.	1
64			1
	Поворот переступанием в	Техника поворотов в движении	

	движении. Подъёмы и спуски под уклон.		
65.	Поворот переступанием в движении. Подъёмы и спуски под уклон. Поворот переступанием в движении . Подъёмы и спуски под уклон	Техника поворотов в движении. <u>Технические действия на лыжах</u>	1
66	Подвижные игры.	Народные подвижные игры.	1
67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.	Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями	1
68	Ведение мяча в движении с изменением положения тела.	Освоение техники ведения мяча.	1
69.	Подвижные игры.	Развитие ловкости	1
70	Ведение мяча в беге с изменением направлений.	Техника ведения мяча с изменяющимися направлениями.	1
71.	Бросок мяча по кольцу с остановкой прыжком без ведения после получения передачи.	Освоение остановки прыжком.	1
72	Подвижные игры.	Развитие координации.	1
73	Бросок по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи и ведения мяча. Подвижные игры.	Освоение техники получения передачи в движении.	1
74	Бросок по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи и ведения мяча.	Закрепление техники броска по кольцу мяча.	1
75	Подвижные игры.	Развитие ловкости и быстроты.	1
76	Ведение мяча против пассивной защиты с броском по кольцу после остановки прыжком .	Закрепление техники ведения мяча.	1
77	Остановка прыжком после получения передачи, без ведения.	Закрепление техники ловли мяча в движении.	1
78	Подвижные игры.	Организация и проведение подвижных игр.	1
79	Остановка прыжком после ведения мяча.	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола . <i>Броски:</i> большого мяча на дальность разными способами	1
80	Движения в защитной стойке, а так же выпрыгивания из защитной стойки.	Организация и проведение подвижных игр.	1
81.	Подвижные игры.	Самостоятельное составление комплексов	1

		разминки. Обучение технике движения в защитной стойке.	
82.	Действия в защитной стойке против ведения мяча нападающим.	Самостоятельное составление комплексов разминки. Обучение технике движения в защитной стойке.	1
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>			
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
84	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с места и одного шага.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд <u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;	1
87	Метание мяча с места и одного шага. Подтягивание.	челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
88	Бег 200м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд <u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	<u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;	1

		прыжки со скакалкой.	
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Правила поведения на занятиях.	1
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
92	Бег 500м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
93	Бег 700м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
<b>Подвижные игры – 6 часов.</b>			
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	Правила игры.	1
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Правила поведения на занятиях.	1
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Как выбирать и проводить игру?	1
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Правила поведения на занятиях.	1
<b>Итого 99 часов</b>			

### 2 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока	К-во часов
Легкая атлетика 12 часов			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычная ходьба.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	1
2.	Строевые упражнения. Перестроения из одной шеренги в две.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при строевых упражнениях. Ходьба и бег,	1

		прыжки, лазание как жизненно важные способы передвижения человека.	
3.	Подвижные игры.	Особенности физической культуры разных народов.	1
4.	Обучение метанию малого мяча с одного шага.	<i>Движения и положения рук и ног при выполнении метания мяча. Метание мяча в вертикальную цель.</i>	1
5.	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	Основные положения рук и ног при метании мяча. Техника метания мяча.	1
6.	Подвижные игры.	Правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры.	1
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Беговые упражнения для развития скорости.</i>	1
8.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на время.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.	1
9.	Подвижные игры.	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
10	Развитие скоростной выносливости. Ускорения 4 * 60 м.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Уметь удерживать темп бега. Стартовый разгон.	1
11.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров на время.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
12.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
13.	Обучение прыжкам в длину с одного шага.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Прыжковые упражнения.	1
14.	Прыжки с одного шага и с места в длину.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с двух шагов	1



		и с места, упражнения на внимание и двигательную память	
15.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
16.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*15 метров.	Различия в основных способах передвижения человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, упражнения на внимание .	1
17.	Челночный бег 3*10 метров на время.	Выполнять бег с изменением темпа и направления упражнения, направленные на развитие координации движений. Развитие скоростных качеств.	1
18.	Подвижные игры.	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений и быстроты.	1
19.	Правила Т. Б. на уроках по спортивным играм. Ведение мяча на месте.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений с мячом.	1
20.	Броски по кольцу после одного удара мячом в пол и остановки прыжком.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	1
21	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	1
22	Броски мяча по кольцу с места.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча по кольцу в прыжке с места. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг)на дальность разными способами	1
23.	Броски по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи .	Выполнять организующие команды, броски	1

		баскетбольного мяча в движении в прыжке с двух шагов.	
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положений стоя и сидя. Выполнять броски в цель.	1
25.	Ведение мяча на месте с изменением положения тела. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
26.	Ведение мяча в движении. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
27	Эстафеты с мячами.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений и быстроты действий.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты и стойка на лопатках.	Описать технику выполнения упражнений. Основные положения и движения рук, ног, туловища, а так же головы. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании упражнений.	1
29	Перекат в стойку на лопатках и обратно в исходное положение.	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед	1
30	Подвижные игры.	перекат назад в стойку на лопатках. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные	1

		умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, назад, группировка, кувырок вперед	
31	Кувырок вперед из положения упор-присев.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1
32	Кувырок вперед через препятствие из положения упор-присев.	Разминка. Стойка на лопатках, мост, кувырок.	1
33	Подвижные игры.	Разминка. Стойка на лопатках, мост, кувырок	1
34	Лазание по канату в два приёма.	Объяснить основные положения и движения рук и ног. Описывать технику выполнения упражнений.	1
35	Лазание по канату в два приёма.	Об основных положениях и движениях рук, ног. Упражнения на канате.	1
36	Подвижные игры.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
37	Подтягивания прямым хватом из положения вис-лёжа. Подъём и опускание туловища	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, что такое прямой хват. Упражнения на низкой перекладине.	1
38.	Подтягивания из положения вис-лёжа. Прыжки со скакалкой.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Техника прыжков через скакалку.	1
39.	Подвижные игры.	Комплексы физ. Упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	1
40	Прыжки со скакалкой с поворотом на 90° и	Об основных положениях и	1

	180°. Подъём и опускание ног в висячем положении согнуты.	движениях рук, ног, туловища. Развитие силы мышц пресса, нижней группы мышц.	
41	Подъём и опускание туловища из положения лёжа.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Развитие силы мышц пресса верхней группы мышц.	1
42	Подвижные игры. Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Упражнения на внимание и двигательную активность, развитие гибкости.	1
43	Развитие гибкости. Наклон вперёд ноги вместе.		1
44	Развитие гибкости. Вис с согнутыми руками.	Понятия о висах и хватах. Общеразвивающие упражнения.	1
45	Подвижные игры.	Гимнастика для глаз.	1
46.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Техника хождения и лазания на скамейке.	1
47.	Опорный прыжок. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	«Чехарда» с 2-3 шагов разбега. Техника расхождения на низком гимнастическом бревне.	1
48	Подвижные игры.	Самостоятельное проведение подвижных игр.	1
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, примерка и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	<i>Передвижение на лыжах разными способами.</i>	1
51	Подвижные игры.	<u>Технические действия на лыжах</u> <i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i>	1
52	Скользящий шаг . Игра «Кто дальше прокатится»	Техника скользящего шага.	1
53	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	Техника поворотов и работы рук при ходьбе на лыжах.	1
54	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Передвижение скользящим шагом с палками.	Скоординировать работу рук и ног.	1
56	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в средней стойке.	Техника стойки во время спуска и классического хода.	1
57	Подвижные игры.	Развитие ловкости и координации.	1
58.	Одновременный одношажный классический ход. Подъем способом «лесенка» и спуски под уклон	Правильность постановки лыж и палок при подъёме способом «Ёлочка». Разница	1

		одновременного и попеременного ходов.	
59	Торможение способом “полуплуг”. Подъемы и спуски под уклон.	Правильность постановки ног во время торможения.	1
60	Подвижные игры.	Развитие быстроты и ловкости.	1
61	Прохождение дистанции 500 м.	Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 750м.	Развитие выносливости.	1
63	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе.	1
64	Поворот переступанием в движении. Подъемы и спуски под уклон	Техника переступания в движении.	1
65.	Поворот переступанием в движении . Подъемы и спуски под уклон	<u>Технические действия на лыжах</u>	1
66.	Подвижные игры.		1
67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.	Ведение мяча в различных положениях с изменением направления в полуприсяде, в присяде, спиной вперед, с поворотами. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Упражнения на умение бросать мяч в кольцо в движении от груди и от головы двумя руками.	1
68	Ведение мяча в движении с изменением положения тела.		1
69.	Подвижные игры.	Игры с мячом.	1
70	Ведение мяча в беге с изменением направлений.	Техника движения рук и ног. Упражнения для ведения мяча.	1
71.	Бросок мяча по кольцу с остановкой прыжком без ведения после получения передачи.	Правильность работы рук. Бросковые упражнения.	1
72	Подвижные игры.	На основе баскетбола.	1
73	Бросок по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи и одного удара мячом в пол.	Упражнения для координации.	1
74	Бросок по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи и ведения мяча.	Упражнения для закрепления передач, бросков, ведения.	1
75	Подвижные игры.	Эстафеты с мячом.	1
76	Ведение мяча против пассивной защиты с броском по кольцу после остановки прыжком .	Движение в защитной стойке и ведение против защиты, упражнения для закрепления.	1
77	Остановка прыжком после получения передачи, без ведения.	Технические действия закрепляющие навык.	1
78	Подвижные игры.	На материале баскетбола.	1
79	Остановка прыжком после ведения мяча.	ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
80	Движения в защитной стойке, а так же выпрыгивания из защитной стойки.	<i>Броски:</i> большого мяча на дальность разными способами	1
81.	Подвижные игры.		1
82.	Действия в защитной стойке против	Специальные передвижения	1

	ведения мяча нападающим.	без мяча.	
Легкая атлетика -10 часов			
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	<i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</i>	1
84	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с одного шага.	Развитие быстроты.	1
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
87	Метание мяча с одного шага. Подтягивание.	<u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1
88	Бег 200м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</i>	1
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	<u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Правила поведения на занятиях.	1
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
92	Бег 750м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</i>	1
93	Бег 800м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»		1

<b>Подвижные игры – 6 часов.</b>			
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде» Эстафеты	Правила игры.	1
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Правила поведения на занятиях.	1
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Как выбирать и проводить игру?	1
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Правила поведения на занятиях.	1
<b>Спортивные игры -3 часа</b>			<b>1</b>
100	Передача мяча. Игра в футбол.	Правила поведения во время игры.	1
101	Удары по мячу. Игра в футбол.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
102	Подведение итогов учебного года.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
<b>Итого 102 часа</b>			

**3 класс**

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Ко-во часов
<b>Легкая атлетика 12 часов 1 четверть</b>			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	1
2.	Строевые упражнения. Перестроения из одной шеренги в две.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при строевых упражнениях. Ходьба и бег.	1

3.	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
4.	Обучение метанию малого мяча с двух шагов.	<i>Движения и положения рук и ног при выполнении метания мяча.</i>	1
5.	Метание малого мяча на дальность с двух шагов.	Основные положения рук и ног при метании мяча.	1
6.	Подвижные игры.	Подвижные игры с мячами.	1
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Беговые упражнения для развития скорости.</i>	1
8.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на время.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Бег из разных исходных положений.	1
9.	Подвижные игры.	Игры на развитие ловкости и координации.	1
10	Развитие скоростной выносливости. Ускорения 4 * 100 м.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Уметь удерживать темп бега.	1
11.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров на время.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
12.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
13.	Обучение прыжкам в длину с двух шагов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Прыжки с заданными разными длинами.	1
14.	Прыжки с двух шагов и с места в длину.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с двух шагов и с места, упражнения на внимание и двигательную память	1
15.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и	1



		двигательную память	
16.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*15 метров.	Различия в основных способах передвижения человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, упражнения на внимание .	1
17.	Челночный бег 3*10 метров на время. Развитие скоростных качеств.	Измерение Ч.С.С. во время выполнения физических упражнений.	1
18.	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
19.	Правила Т. Б. на уроках по спортивным играм. Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча с изменением положения тела и скорости.	1
20.	Броски по кольцу с двух шагов после ведения.	Упражнения для координации работы рук и ног в движении с мячом.	1
21	Подвижные игры .	С элементами баскетбола.	1
22	Броски мяча по кольцу в прыжке с места.	Упражнения для координации движений в прыжке.	1
23.	Броски по кольцу с двух шагов после получения передачи и ведения.	Развитие ловкости и быстроты. Упражнения с различными дальностями передач мяча.	1
24	Подвижные игры .	С элементами спортивных игр.	1
25.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	Упражнения для развития координации и ловкости.	1
26.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	Упражнения с изменением интервалов и дистанций между обручами.	1
27	Эстафеты с мячами.	На основе спортивных игр.	1
28	Т.Б. на уроках гимнастики.	Правила предупреждения травматизма на уроках гимнастики.	1
29	Перекат в стойку на лопатках и обратно в исходное положение.	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед	1
30	Подвижные игры.	перекат назад в стойку на лопатках. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в	1

		парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, назад, группировка, кувырок вперед	
31	Кувырок вперед из положения упор-присев.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1
32	Кувырок вперед через препятствие из положения упор-присев.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок.	1
33	Подвижные игры.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок	1
34	Лазание по канату в два и в три приёма.	Объяснить основные положения и движения рук и ног. Описывать технику выполнения упражнений.	1
35	Лазание по канату в два и в три приёма.	Об основных положениях и движениях рук, ног.	1
36	Подвижные игры.	Эстафеты с гимнастическими снарядами.	1
37	Подтягивания прямым хватом. Подъём и опускание туловища	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, что такое прямой хват.	1
38.	Подтягивания. Прыжки со скакалкой.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Упражнения на перекладине.	1
39.	Подвижные игры.	Эстафеты с выполнением акробатических упражнений.	1
40	Прыжки со скакалкой с поворотом на 180° и 360°. Подъём и опускание ног в вися.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Упражнения со скакалкой с изменением положения тела.	1
41	Подъём и опускание туловища из	Об основных положениях и	1

	положения лёжа.	движениях рук, ног, туловища, головы. Упражнения на развитие силы мышц пресса живота.	
42	Подвижные игры. Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Упражнения на внимание и двигательную активность, развитие гибкости.	1
43	Развитие гибкости. Наклон вперед ноги вместе.		1
44	Развитие гибкости. Вис с согнутыми руками.	Понятия о висах и хватах. Общеразвивающие упражнения.	1
45	Подвижные игры.	Народные игры.	1
46.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1
47.	Опорный прыжок. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	Игра чехарда с перепрыгиванием с 3-4 шагов, проход и расхождения на низком гимнастическом бревне.	1
48	Подвижные игры.	Эстафеты с применением гимнастических снарядов.	1
Лыжная подготовка-12 часов 3 четверть			
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	<i>Передвижение на лыжах разными способами.</i>	1
51	Подвижные игры.	<u>Технические действия на лыжах</u> <i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i>	1
52	Скользкий шаг . Игра «Кто дальше прокатится»	Техника толчка и переноса массы тела с ноги на ногу.	1
53	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	Координация работы рук и ног при ходьбе на лыжах.	1
54	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Передвижение скользящим шагом с палками.	Скоординировать работу рук и ног при движении скользящим шагом.	1
56	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в средней стойке.	Техника спуска в средней стойке.	1
57	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе.	1
58.	Одновременный одношажный	Разница одновременного и	1

	классический ход. Подъем способом “ёлочка” и спуски под уклон	попеременного ходов. Техника подъёма способом “ёлочка”.	
59	Торможение способом “полуплуг”. Подъемы и спуски под уклон.	Правильность постановки ног и работы рук при торможении “полуплугом”.	1
60	Подвижные игры.	На снежных склонах.	1
61	Прохождение дистанции 750 м.	Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 1 км.	Развитие специальной выносливости.	1
63	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе.	1
64	Поворот переступанием в движении. Подъемы и спуски под уклон	Технические действия рук и ног при переступании на повороте в движении.	1
65.	Поворот переступанием в движении с объездом препятствий. Подъемы и спуски под уклон	<u>Технические действия на лыжах</u>	1
66.	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.	Правила предупреждения травматизма на спортивных играх.	1
68	Ведение мяча с изменением направления и положения тела.	Технические действия с мячом.	1
69.	Подвижные игры.	На основе баскетбола.	1
70	Ведение мяча на скорость с изменением направлений.	Упражнения с мячом на движения с изменением направления.	1
71.	Бросок мяча по кольцу с двух шагов без ведения после получения передачи.	Упражнения на броски мяча по кольцу из различных положений.	1
72	Подвижные игры.	С мячом.	1
73	Бросок по кольцу с двух шагов после получения передачи и одного удара мячом в пол.	Упражнения на координацию рук и ног в движении на скорость.	1
74	Бросок по кольцу с двух шагов после получения передачи и ведения мяча.	Координация движений с различными дистанциями передач.	1
75	Подвижные игры.	Эстафеты с мячом.	1
76	Ведение мяча против пассивной защиты с броском по кольцу после прохода в два шага.	Техника ведения против защиты без противодействия.	1
77	Ведение мяча против полуактивной защиты.	Ведение мяча с противодействием , но без выбивания мяча на минимальных дистанциях.	1
78	Подвижные игры.	Игры с мячом.	1
79	Остановка в 2 шага после ведения мяча.	Технические действия с мячом с резким изменением скорости.	1

80	Движения в защитной стойке, а так же выпрыгивания из защитной стойки.	Упражнения в различных положениях тела в движении.	1
81.	Подвижные игры.	На основе баскетбола.	1
82.	Действия в защитной стойке против ведения мяча нападающим.	Технические действия защитника в движении , с различными положениями тела.	1
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	Подбор одежды и обуви.	1
84	Подвижные игры.	Эстафеты с эстафетной палочкой.	1
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.	Бег с изменением направления.	1
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Организующие команды.	1
87	Метание мяча. Подтягивание.	Метание мяча на дальность.	1
88	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	Развитие внимания и выносливости.	1
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Прыжковые упражнения с продвижением.	1
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Развитие ловкости и быстроты.	1
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	Развитие гибкости и выполнение организующих команд.	1
92	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	Упражнения на развитие выносливости и внимания.	1
93	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»	Развитие выносливости и ловкости.	1
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Предупреждение травматизма при играх.	1
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	Развитие ловкости и внимания.	1
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Знать правила игр.	1
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Самостоятельные организации подвижных игр.	1
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Организация и проведение игр самостоятельно.	1
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Развитие координации.	1
100	Передача мяча. Игра в футбол.	Правильная техника передачи мяча различными способами.	1
101	Удары по мячу. Игра в футбол.	Техника ударов по мячу на разной высоте. Правила игры футбол.	1
102	Подведение итогов учебного года.	Выполнение простейших закаливающих процедур ,	1

		проведение оздоровительных занятий в режиме дня ( утренняя зарядка, физкультминутки).	
--	--	---	--

**4 класс**

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 12 часов			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности бега. Равномерный бег по стадиону.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	1
2.	Строевые упражнения. Перестроения из одной шеренги в три. Из одной колонны в три.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при строевых упражнениях. Ходьба и бег.	1
3.	Подвижные игры.	Игры с организующими командами.	1
4.	Обучение метанию малого мяча с трёх шагов.	<i>Движения и положения рук и ног при выполнении метания мяча в вертикальную цель.</i>	1
5.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов.	Основные положения рук и ног при метании мяча на дальность.	1
6.	Подвижные игры.	С мячом, развитие ловкости.	1
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Беговые упражнения для развития скорости.</i>	1
8.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на время.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
9.	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
10	Развитие скоростной выносливости. Ускорения 4 * 100 м.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Уметь удерживать темп бега. Развитие специальной выносливости.	1
11.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров на время.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную	1

		память	
12.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
13.	Обучение прыжкам в длину с трёх шагов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Развитие координации.	1
14.	Прыжки с трёх шагов и с места в длину.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с двух шагов и с места, упражнения на внимание и двигательную память	1
15.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
16.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*15 метров с касанием рукой пола при разворотах.	Различия в основных способах передвижения человека. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, упражнения на внимание.	1
17.	Челночный бег 3*10 метров на время. Развитие скоростных качеств.	Выполнять бег с изменением темпа и направления упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
18.	Подвижные игры.	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
19.	Правила Т. Б. на уроках по спортивным играм. Ведение мяча на месте и в движении.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений с мячом. Правила предупреждения травматизма при занятиях	1

		спортивными играми.	
20.	Броски по кольцу с двух шагов после получения передачи с одним ударом в пол мяча.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	1
21	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	1
22	Броски мяча по кольцу в прыжке после ведения с 2 шагов.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча по кольцу в прыжке с места. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1
23.	Броски по кольцу с двух шагов после получения передачи и ведения.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча в движении в прыжке с двух шагов.	1
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положений стоя и сидя. Выполнять броски в цель.	1
25.	Ведение мяча в движении с различными положениями тела. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
26.	Ведение мяча с изменениями скорости и направлений движения. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
27	Эстафеты с мячами.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты и стойка на лопатках.	Описать технику выполнения упражнений .Основные положения и движения рук, ног,	1



		туловища, а так же головы. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах при разучивании упражнений.	
29	Перекаат в стойку на лопатках и обратно в исходное положение.	Перекааты вправо, влево, группировка, кувырок	1
30	Подвижные игры.	вперед перекаат назад в стойку на лопатках. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекааты вправо, влево, назад, группировка, кувырок вперед	1
31	Кувырок вперед из положения упор-присев.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекааты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1
32	Кувырок вперёд через препятствие из положения упор-присев.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок через препятствие.	1
33	Подвижные игры.	эстафеты с элементами акробатики.	1
34	Лазание по канату в два и в три приёма.	Объяснить основные положения и движения рук и ног. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений.	1

35	Лазание по канату в два и в три приёма.	Об основных положениях и движениях рук, ног. Упражнения на канате для развития ловкости и силы.	1
36	Подвижные игры.	С гимнастическими предметами.	1
37	Подтягивания прямым и обратным хватом. Подъём и опускание туловища	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, что такое прямой хват.	1
38.	Подтягивания. Прыжки со скакалкой.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Упражнения на перекладине.	1
39.	Подвижные игры.	Эстафеты с гимнастическими снарядами.	1
40	Прыжки со скакалкой с поворотом на 180° и 360°. Подъём и опускание ног в висе.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Характеристика основных физических качеств : силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1
41	Подъём и опускание туловища из положения лёжа.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Развитие силы мышц брюшного пресса.	1
42	Подвижные игры. Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Упражнения на внимание и двигательную активность, развитие гибкости.	1
43	Развитие гибкости. Наклон вперёд ноги вместе.	Упражнения для развития гибкости.	1
44	Развитие гибкости. Вис с согнутыми руками.	Понятия о висах и хватах. Общеразвивающие упражнения.	1
45	Подвижные игры.	Эстафеты с упражнениями в висе.	1
46.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Ходьба, лазание и упражнения для развития силы на гимнастической скамейке.	1
47.	Опорный прыжок. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	Опорный прыжок. Преодоление препятствий на низком гимнастическом бревне.	1
48	Подвижные игры.	Связь физической культуры с природными, географическими	1

		особенностями, традициями и обычаями народа.	
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	<i>Передвижение на лыжах разными способами.</i>	1
51	Подвижные игры.	<u>Технические действия на лыжах</u> <i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i>	1
52	Скользкий шаг . Игра «Кто дальше прокатится»	Упражнения для совершенствования передвижений на лыжах.	1
53	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	Совершенствование техники работы рук и ног при движении на лыжах и при выполнении поворотов.	1
54	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Передвижение скользким шагом с палками.	Упражнения на совершенствование скользкого шага с палками.	1
56	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в средней стойке.	Отработка положений тела ,рук и ног при спуске в средней стойке.	1
57	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе. Самостоятельная организация игр.	1
58.	Одновременный одношажный классический ход. Подъем способом “ёлочка” и спуски под уклон	Совершенствование техники подъёма способом ёлочка.	1
59	Торможение способом “полуплуг”. Подъемы и спуски под уклон.	Правильная постановка ног и положение рук при торможении.	1
60	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах на склоне.	1
61	Прохождение дистанции 1 км.	Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 1,5 км.	Развитие специальной выносливости.	1
63	Подвижные игры.	На свежем воздухе.	1
64	Поворот переступанием в движении. Подъемы и спуски под уклон	Упражнения на отработку технических действий на лыжах. Строевые действия на лыжах.	1
65.	Поворот переступанием в движении с объездом препятствий. Подъемы и спуски под уклон	<u>Технические действия на лыжах</u>	1
66.	Подвижные игры.	Игры на развитие ловкости и координации.	1

67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.	Ведение мяча в различных положениях с изменением направления в полуприседе, в приседе, спиной вперёд, с поворотами. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Упражнения на умение бросать мяч в кольцо в движении от груди и от головы двумя руками.	1
68	Ведение мяча с изменением направления и положения тела.	Ведение мяча в различных положениях тела, различной скоростью.	1
69.	Подвижные игры.	Эстафеты с мячом.	1
70	Ведение мяча на скорость с изменением направлений.	Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	1
71.	Бросок мяча по кольцу с двух шагов без ведения после получения передачи.	Упражнения на броски мяча по кольцу из различных ситуаций.	1
72	Подвижные игры.	На основе баскетбола.	1
73	Бросок по кольцу с двух шагов после получения передачи и одного удара мячом в пол.	Упражнения для координации рук и ног при броске мяча после получения передачи.	1
74	Бросок по кольцу с двух шагов после получения передачи и ведения мяча.	Совершенствование броска по кольцу и ведения мяча.	1
75	Подвижные игры.	Игры с мячом.	1
76	Ведение мяча против полуактивной защиты с броском по кольцу после прохода в два шага.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	1
77	Остановка в 2 шага после получения передачи, без ведения.	Упражнения на развитие координации при работе с мячом.	1
78	Подвижные игры.	Народные игры с мячом.	1
79	Остановка в 2 шага после ведения мяча.	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола . <i>Броски:</i> большого мяча на дальность разными способами	1
80	Движения в защитной стойке против игрока нападения, а так же выпрыгивания из защитной стойки.		1
81.	Подвижные игры.	Развитие ловкости.	1
82.	Действия в защитной стойке против ведения мяча нападающим.	Действия игрока в защитной стойке, действия игрока без мяча.	1
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности бега. Обычный бег.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся	1

		направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	
84	Подвижные игры.	Эстафеты с беговыми упражнениями.	1
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.		1
86	Строевые упражнения. Разновидности бега, бег на короткие дистанции.	<u>Движения и передвижения строем. Организующие команды и приёмы.</u> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
87	Метание мяча с трёх шагов. Подтягивание.	<u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1
88	Бег 300м. Отжимания. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	<u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Правила поведения на занятиях.	1
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	<u>Движения и передвижения строем. Организующие команды и приёмы.</u> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
92	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с	1
93	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»	ускорением, с	1

		изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	Правила игры.	1
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Правила поведения на занятиях.	1
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Как выбирать и проводить игру?	1
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Правила поведения на занятиях.	1
100	Передача мяча и приём передачи. Игра в футбол.	Правила поведения во время игры.	1
101	Удары по мячу. Игра в футбол.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
102	Подведение итогов учебного года.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1

## Уровень физической подготовленности учащихся по классам

### 1класс

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					

### 2класс

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Самойленко Наталья Юрьевна

Действителен с 08.06.2021 по 08.06.2022