

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Администрация муниципального образования "Муниципальный округ**  
**Игринский район Удмуртской Республики"**  
**МБОУ Игринская СОШ №3**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по УВР  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Приказ №108 о/д  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1-4 классов**

Составители: Шкляева Г.А.

Донская Н.А.

Невоструев А.В.

п.Игра 2023 г.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- СанПин 2.4.2.2821-10 (утвержденного Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189)
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игринской СОШ №3 и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578.

### Место учебного предмета в учебном плане

Предмет физическая культура входит в образовательную область «физическая культура». Согласно базисному учебному плану МБОУ Игринская СОШ № 3 в 1-ом классе общий объем учебного времени по физической культуре составляет 99 часов в год, по три часа в неделю, во 2-4 классах общий объем учебного времени по физической культуре составляет 102 часа в год, по три часа в неделю. Итого 405 часов. Программный материал делится на две части.

В 1 классе на первую часть выделяется 68 ч., в том числе: 3ч.–на раздел «Знания о физической культуре», 3ч на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 62ч.–на раздел «Физическое совершенствование».

На вторую часть выделяется 31 ч.: 31ч.–подвижные игры с элементами спорта. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола.

Во 2-4 классах на первую часть выделяется 75ч., в том числе: 3ч.–на раздел «Знания о физической культуре», 3ч на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 59ч.–

на раздел «Физическое совершенствование», 10 ч.- на раздел «Шахматы». Шахматы – уникальный образовательный инструмент, помогающий всестороннему развитию личности, развитию у учащихся пространственного и системного мышления, навыков стратегического планирования и повышения интеллекта.

На вторую часть выделяется 27 ч.: 27ч.–подвижные игры с элементами спорта. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, плавание.

Подвижные игры – мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся

закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Основной формой проведения уроков в начальной школе становится



	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола	лбом колен	ладонями пола	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					

### Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса.

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					

### Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса.

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					

### Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	16-18	10-15	7-9	15-17	10-14	7-9
Прыжок в длину с места, см	150-170	140	120	140-160	130	110
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	5,6 – 5,8	6,0-6,2	7,0	5,8 – 6,0	6,3-6,5	7,0
Бег 1000 м	5.50	6.10	6.50	6.10	6.30	6.50

### Типы и формы уроков, виды и формы контроля

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры необходимо подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Таким образом, ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

Виды и формы контроля: групповой, парный, индивидуальный, по технике исполнения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

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

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

## Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

## Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 КЛАСС**

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

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

## Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Лыжная подготовка*

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Плавательная подготовка.*

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

*Подвижные и спортивные игры*

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики*

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

*Лёгкая атлетика*

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по

легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.  
Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

#### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

#### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.  
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Содержание учебного предмета

**1 класс: учтен национально-региональный компонент-10% (НРК):** подвижные игры народов Удмуртии: «Вумурт»-водяной; «Пурьськечпи»-серый заяц; «Тябытишудон»-догонялки; «Лосьёстыкутон»-охота на лося; «Кышетыншудон»-игра с палочкой; «Тэтчась»-лягушки.

№п\п	Наименование разделов	Всего часов	Контроль
1	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	24	Контрольные упражнения
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	По технике исполнения
1.4	Лыжная подготовка	16	По технике исполнения
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>31</b>	
2.1	Подвижные игры на лыжах	8	
2.2	Подвижные игры	23	
<b>Итого часов в год:</b>		<b>99</b>	<b>3</b>

**2-4 классы: учтен национально-региональный компонент-10% (НРК):** подвижные игры народов Удмуртии: «Вумурт»-водяной; «Пурьськечпи»-серый заяц; «Тябытишудон»-догонялки; «Лосьёстыкутон»-охота на лося; «Кышетыншудон»-игра с палочкой; «Тэтчась»-лягушки.

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Контроль
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>73</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	20	Контрольные упражнения
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	По технике исполнения
1.4	Лыжная подготовка	15	По технике исполнения
1.5	Шахматы	10	
1.6	Спортивные игры	14	
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>29</b>	
2.1	Подвижные игры на лыжах	5	
2.2	Подвижные игры	19	
<b>Итого часов в год:</b>		<b>102</b>	<b>3</b>

## Тематическое планирование для учащихся I класса.

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебной темы (элементы содержания)
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>12</i>	
	<i>Подвижные игры</i>	<i>8</i>	
	<i>Подвижные игры с элементами б/ла</i>	<i>7</i>	
1.	Вводный инструктаж ИОТ№102. Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ№22. Строевые упражнения.	1	Кратко рассказать о предмете «Физическая культура», правилах поведения на уроках. Учить построению в шеренгу и колонну по одному. Познакомить с простейшим комплексом упражнений утренней гигиенической

			гимнастики (УГГ). Знать: правила безопасности и поведения на уроках физической культуры при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
2.	Ходьба и бег. Развитие скоростных качеств.	1	Основная стойка, построение в шеренгу и колонну, размыкания и поворотов. Ходьба на носках и пятках. Виды бега. Обычный бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Два мороза».
3.	Подвижные игры.	1	Организация и проведения подвижных игр. Соблюдение правил в подвижных играх: «Волк во рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза». - .
4.	Ходьба и бег. Строевые упражнения.	1	Равномерный бег до 3 м. Ходьба и бег, основная стойка, построение в шеренгу и колонну, размыкания и повороты. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.
5.	Бег с ускорением до 30 м. Понятие короткая дистанция.	1	Бег в заданном коридоре. Бег на 30м с произвольного старта. Развитие скоростных способностей.
6.	Подвижные игры.	1	Правила в подвижных играх - : «Волк во рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза».
7.	Бег с ускорением 30м. Развитие скоростных качеств.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег на 30м с произвольного старта. Развитие скоростных способностей.
8.	Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Виды прыжков. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Учить прыжку в длину с места. Правила выполнения прыжка в длину с места.
9.	Подвижные игры.	1	Правила в подвижных играх -: «Волк во рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза».
10.	Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Виды прыжков. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Совершенствовать прыжок в длину с места. Знать правила выполнения прыжка в длину с места.
11.	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Учить технике метание малого мяча. Знать правила подвижной игры «К своим флажкам». ОРУ. Продолжить развитие скоростно- силовых качеств
12.	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Волк во рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза», «Вышибалы»..
13.	Техника метания малого мяча.. Развитие скоростно-силовых	1	Метание малого мяча. Виды метания. Совершенствовать технику метание малого

	способностей.		мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Совершенствовать комплекс упражнений направленный на развитие скоростно-силовых способностей.
14.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	1	Учить равномерному бегу до 3мин. Уметь сочетать различные виды ходьбы и бега, чередовать ходьбу и бег. ОРУ. Знать правила подвижной игры «Пятнашки».
15.	Подвижные игры.	1	Совершенствовать знания и умения в подвижных играх: «Волк во рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза», «Вышибалы».
16.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	1	Совершенствовать технику сочетания различных видов ходьбы и бега. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Знать понятие «скорость бега».
17.	Техника безопасности в спортивном зале ИОТ №23. Баскетбол. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	Ознакомить с техникой безопасности в сп. Зале. Соблюдение правил в игре «Бросай-поймай». Повторение строевых упражнений (поворота, перестроения в шеренгу, в колонну). . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ
18.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх«Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
19.	Ловля и передача мяча двумя от груди на месте. Развитие координационных способностей.	1	Ловля и передача баскетбольного мяча.ОРУ.Строевые упражнения. Повторение строевых упражнений (поворота, перестроения в шеренгу, в колонну). Игра «Бросай-поймай».
20.	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.Игра «Бросай-поймай». Развитие координационных способностей.Строевые упражнения.. ОРУ.
21.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх«Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
22.	Ловля и передача мяча на месте с 3-4м. Эстафеты с мячом.	1	Ловля и передача баскетбольного мяча.Строевые упражнения. ОРУ. Игра «Бросай-поймай». Развитие координационных способностей.
23.	Ловля и передача мяча на месте. Метание мяча в цель.	1	Ловля и передача баскетбольного мяча.Строевые упражнения. Обучить технике метания мяча в цель. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай-поймай». Развитие координационных способностей. Совершенствование ранее пройденных упражнений.
24.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх«Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
25.	Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель.	1	Обучение ведению мяча на месте. Совершенствовать технику метания мяча в

			цель. Эстафеты с мячом. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Совершенствование ранее пройденных упражнений.
26.	Ведение мяча на месте. Челночный бег 3*10.	1	Совершенствовать ведение мяча на месте. Вместо ОРУ преодолеть полосу из 5 препятствий. Челночный бег 3*10. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. Совершенствование ранее пройденных упражнений.
27.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	1	Правила в подвижных играх «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы». Эстафеты с баскетбольным мячом.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>14</b>	
<b>Подвижные игры</b>		<b>7</b>	
1. (28)	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИОТ №73. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.	1	Техника безопасности. Название основных гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
2 (29).	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях	1	Техника безопасности. Название основных гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
3 (30).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
4 (31).	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Соединение изученных элементов	1	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. . Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Группировка. Акробатические элементы (различные перекаты).
5 (32).	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Соединение изученных элементов.	1	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Акробатические элементы (различные перекаты). Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
6 (33).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
7 (34).	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	Строевые упражнения. Равновесие (различные виды ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну). Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на

			вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.
8 (35).	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1	Строевые упражнения. Равновесие (различные виды ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну). Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
9 (36).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
10 (37).	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	1	Строевые упражнения. Равновесие (различные виды ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну). Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Змейка».
11 (38).	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	1	Строевые упражнения. Равновесие (различные виды ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну). Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Основные положения рук и ног.
12 (39).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
13 (40).	Опорный прыжок и лазание. Развитие силовых способностей.	1	Опорный прыжок (перелезание через гимнастического козла, соскок с гимнастической скамейки и с гимнастического козла). Лазание по гимнастической скамейке и по канату. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».
14 (41).	Опорный прыжок и лазание. Развитие силовых способностей.	1	Опорный прыжок (перелезание через гимнастического козла, соскок с гимнастической скамейки и с гимнастического козла). Лазание по гимнастической скамейке и по канату. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».

15 (42).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
16 (43).	Опорный прыжок и лазание. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	Опорный прыжок (перелезание через гимнастического козла, соскок с гимнастической скамейки и с гимнастического козла). Лазание по гимнастической скамейке и по канату. Игра «Ниточка и иголочка».
17 (44).	Опорный прыжок с гимнастической скамейки с последующим приземлением. Лазание по гимнастической скамейке и канату.	1	Опорный прыжок (перелезание через гимнастического козла, соскок с гимнастической скамейки и с гимнастического козла). Лазание по гимнастической скамейке и по канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.
18 (45).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву»..
19 (46).	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической скамейке и канату	1	Опорный прыжок (перелезание через гимнастического козла, соскок с гимнастической скамейки и с гимнастического козла). Лазание по гимнастической скамейке и по канату.. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.
20 (47).	Лазание по гимнастической скамейке и канату. Опорный прыжок.	1	Опорный прыжок (перелезание через гимнастического козла, соскок с гимнастической скамейки и с гимнастического козла). Лазание по гимнастической скамейке и по канату. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.
21 (48).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву»..
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Подвижные игры на лыжах</b>		<b>8</b>	
1 (49).	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ №69 . Техника ступающего шага. Прохождение дистанции до 500 м.	1	Изучение лыжных ходов. Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах основная стойка на лажах, построение с лыжами в руках )Построение с лыжами в руках. Укладка

			лыж на снег и надевание лыж и палок. Учить технике ступающего шага.
2 (50).	Изучение лыжных ходов. Техника ступающего шага. Прохождение дистанции до 500 м.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег и надевание лыж и палок. Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах основная стойка на лажах, построение с лыжами в руках ) совершенствовать технику ступающего шага.
3 (51).	Подвижные игры на лыжах.	1	Правила в подвижных играх: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки»..
4 (52).	Ступающий шаг. Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Построение с лыжами. Одевание лыж и палок.
5 (53).	Одевание лыж и палок. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Построение с лыжами.
6 (54).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
7 (55).	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаги. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах.
8 (56).	Повороты переступанием. Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах.
9 (57).	Подвижные игры.	1	Правила в подвижных играх «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки»..
10 (58).	Подъем на склон. Повороты. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника.
11 (59).	Подъем на склон. Повороты. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника.
12 (60).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки»..
13 (61).	Спуск с горы. Подъем на склон. Скользящий шаг. Повороты. Прохождение дистанции до 500 м. в ускоренном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника.
14 (62).	Спуск с горы. Подъем на склон. Скользящий шаг. Повороты. Прохождение дистанции до 500	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника.

	м. в ускоренном темпе.		
15 (63).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки»..
16 (64).	Спуск с горы. Подъем на склон. Скользящий шаг. Повороты. Прохождение дистанции до 500 м. в ускоренном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника.
17 (65).	Спуск с горы. Подъем на склон. Скользящий шаг. Повороты. Прохождение дистанции до 500 м. в ускоренном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника.
18 (66).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
19 (67).	Спуск с горы. Подъем на склон. Скользящий шаг. Повороты. Прохождение дистанции до 1500 м. в медленном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника.
20 (68).	Эстафеты. Спуск с горы. Подъем на склон. Скользящий шаг. Повороты. Прохождение дистанции до 1500 м. в медленном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника. Эстафеты.
21 (69).	Подвижные игры.	1	Правила в подвижных играх: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
22 (70).	Эстафеты. Спуск с горы. Подъем на склон. Скользящий шаг. Повороты. Прохождение дистанции до 1500 м. в медленном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника. Эстафеты.
23 (71).	Эстафеты. Спуск с горы. Подъем на склон. Скользящий шаг. Повороты. Прохождение дистанции до 500 м. в медленном темпе.	1	Техника лыжных ходов (ступающий шаг). Строевые упражнения на лыжах. Горная техника. Эстафеты.
24 (72).	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Подвижные игры с элементами б/ла</b>		<b>8</b>	
1 (73).	Повторный инструктаж ИОТ № 23. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ведение мяча.		Обучение ведению баскетбольного мяча в движении.
2 (74).	Строевые упражнения. Ведение мяча в движении.	1	Совершенствование ведения баскетбольного мяча в движении.
3 (75).	ОРУ. Подвижные игры .	1	Правила в подвижных играх «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
4 (76).	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в шаге.	1	Совершенствование ведения баскетбольного мяча в движении. Строевые упражнения.
5 (77).	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в шаге.	1	Закрепление ведения баскетбольного мяча в движении в п/и. Строевые упражнения.

6 (78).	ОРУ. Подвижные игры.	1	Правила в подвижных играх «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
7 (79).	Бросок мяча двумя от груди. Ведение мяча в движении.	1	Учить броску мяча двумя от груди. Закрепление ведения баскетбольного мяча в движении в п/и. Провести игру «Смена сторон».
8 (80).	Бросок мяча двумя от груди. Ведение мяча в движении.	1	Повторить разновидности ходьбы, провести многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 1 мин. Совершенствовать бросок мяча двумя от груди. Провести игру «Вызов номеров».
9 (81).	ОРУ. Подвижные игры.	1	Правила в подвижных играх «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
10 (82).	Бросок мяча двумя от груди. Ведение мяча в движении. Прыжки через скакалку.	1	Закрепить технику броска в кольцо. Учить прыжкам через скакалку. Повторить разновидности ходьбы, провести многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 1 мин.
11 (83).	Строевые упражнения. Передача мяча. Ведение мяча на месте и в шаге.	1	Ведение и передача баскетбольного мяча в движении. Бросок в кольцо. Строевые упражнения.
12 (84).	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».	1	Правила в подвижных играх.
13 (85).	ОРУ со скакалкой. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Эстафеты с баскетбольным мячом.
14 (86).	ОРУ со скакалкой. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Эстафеты с баскетбольным мячом.
15 (87).	Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза».	1	Правила в подвижных играх.
16 (88).	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ № 22. Перестроение с размыканием. ОРУ типа зарядки. Прыжок в высоту.	1	Прыжок в высоту. Знакомство с видами прыжков в высоту. Строевые упражнения.
17 (89).	Перестроение с размыканием. ОРУ типа зарядки. Прыжок в высоту.	1	Прыжок в высоту. Знакомство с видами прыжков в высоту. Строевые упражнения.
18 (90).	Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза».	1	Правила в подвижных играх.
19 (91).	Перестроение с размыканием. ОРУ типа зарядки. Метание в вертикальную цель. Прыжок в высоту.	1	Прыжок в высоту. Знакомство с видами прыжков в высоту. Строевые упражнения.
20 (92).	Перестроение с размыканием. ОРУ типа зарядки. Метание в вертикальную цель. Прыжок в высоту.	1	Прыжок в высоту. Знакомство с видами прыжков в высоту. Строевые упражнения. Метание в вертикальную цель.
21	Подвижные игры: «Волк во	1	Правила в подвижных играх.

(93).	рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза».		
22 (94).	Бег в сочетании с ходьбой. Челночный бег. Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	Сочетание бега и ходьбы. Прыжок в длину с места. Метание.
23 (95).	Бег в сочетании с ходьбой. Челночный бег. Метание малого мяча. Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	Сочетание бега и ходьбы. Прыжок в длину с места. Метание.
24 (96).	Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки с малым мячом», «Кошки-мышки», «Два мороза».	1	Правила в подвижных играх.
25 (97).	Бег до 4 мин. Метание мяча. Встречная эстафета.	1	Сочетание бега и ходьбы. Метание. Эстафета.
26 (98).	Подвижные игры. Беседа о правилах поведения в открытых водоемах. Виды плаваний.	1	Правила в подвижных играх. Знакомство с видами плаваний и техникой безопасности при плавании в открытых водоемах.
27 (99).	Подвижные игры. Беседа о правилах поведения в открытых водоемах. Правила спасения на воде.	1	Правила в подвижных играх. Знакомство с видами плаваний и техникой безопасности при плавании в открытых водоемах. Правила спасения на воде.
	Итого часов:	99	

### Тематическое планирование для учащихся 2 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания).
	<b>I. Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>	
	<b>II. Подвижные игры.</b>	<b>3</b>	
1.	Вводный инструктаж ИОТ№102. Техника безопасности на уроках физической культуры ИОТ№22 Развитие двигательных качеств в п./и.	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.. Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый- второй).
2.	Закрепление строевых упражнений Разучивание подвижных игр	1	Строевые упражнения(повороты налево, право, кругом). Техника безопасности. Подвижные игры. «Кочка, дорожка, копна», "У медведя во бору".
3.	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
4.	Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр	1	Бег с ускорением(30м,60м) Подвижные игры.ОРУ.
5.	Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места.	1	Бег с ускорением(30м,60м) Подвижные игры.ОРУ. Прыжок в длину с места.
6.	Подвижные игры	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
7.	Совершенствование прыжка в	1	Подвижные игры: «Салки», «У медведя во

	длину с места. Закрепление и навыков бега в подвижных играх		бору», «Зайцы в огороде».ОРУ. Прыжок в длину с места.
8.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение.	1	Разновидности ходьбы и бега. Метание мяча. Т/с как правильно дышать?
9.	Подвижные игры	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву»..
10.	Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.	1	Метание. Разновидности бега и прыжков.
11.	Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Челночный бег –развитие скоростных способностей	1	Метание. Теория- спортивная одежда и обувь. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Т/с Спортивная одежда, обувь.
12.	Строевые упражнения. Зачет в беге на30 м.	1	Строевые упражнения. КУ- бег 30 м. Понятия направляющий замыкающий
<b>III.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>8</b>	
<b>IV.</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>5</b>	
13.	Техника безопасности в спортивном зале ИОТ №23. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. Броски и ловля баскетбольного мяча. Игра «Бросай-поймай».
14.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила игр«Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы»..
15.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча. Игра «Бросай-поймай».
16.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча. Эстафеты. Подвижные игры.
17.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила игр«Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
18.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча. Эстафеты. Подвижные игры.
19.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча. Эстафеты. Подвижные игры.
20.	ОРУ. Подвижные игры.	1	Правила игр «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
21.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и шагом.	1	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча. Эстафеты. Подвижные игры. Ведение мяча на месте..Игра «Выстрел в небо».
22.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача	1	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча. Эстафеты. Подвижные игры. Ведение мяча на

	мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и шагом.		месте. Игра «Мяч в обруч».
23.	ОРУ с мячом. Подвижные игры	1	Правила игр «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы». Эстафеты с баскетбольным мячом.
24.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и шагом.	1	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча. Эстафеты. Подвижные игры. Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Выстрел в небо».
25.	ОРУ. Подвижные Эстафеты с баскетбольным мячом. Закрепление и подведение итогов четверти.	1	Правила игр игры «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы».
<b>V.</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>15</b>	
<b>VI.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>	
26.	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ№73.Строевые упражнения.	1	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Размыканиеи смыкание приставными шагами. Перестроениеиз колонны поодномув колонну подва.
27.	Ору со скамейкой. Обучение перекату назад в группировке. Т/с о гимнастических снарядах.	1	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Перекат назад в группировке. Теория- гимнастические снаряды.
28.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
29.	Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	1	Перекат назад. Упражнения на развитие гибкости.
30.	Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке .	1	Перекат назад. Группировка при кувырках. Комплекс утренней гимнастики. Т/с основные правила зарядки.
31.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
32.	Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках.	1	Кувырок вперед. Группировка. Стойка на лопатках. Понятие о личной гигиене.
33.	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	1	Акробатическое соединение.
34.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
35.	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений	1	Соединение акробатических элементов.
36.	Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	1	Соединение акробатических элементов.
37.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
38.	ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед	1	КУ-кувырок вперед. Прыжки через скакалку.

39.	Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.	1	КУ- стойка на лопатках. Мост.
40.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву»..
41.	Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.	1	Прыжки со скакалкой. Мост.
42.	Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.	1	Лазание по гимнастической скамейке. КУ- прыжки через скакалку.
43.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
44.	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии - закрепление.	1	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну.
45.	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.	1	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. В висе спинойкгимнастическойскамейке подниманиесогнутыхипрямыхног.Вис на согнутых руках. Развитие силовыхспособностей.
46.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
47.	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.	1	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. В висе спинойкгимнастическойскамейке подниманиесогнутыхипрямыхног.Вис на согнутых руках. Развитие силовыхспособностей.
48.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву». Подведение итогов уроков гимнастики.
<b>VII. Лыжнаяподготовка.</b>		<b>15</b>	
<b>VIII. Подвижные игры на лыжах</b>		<b>5</b>	
<b>IX. Шахматы</b>		<b>10</b>	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ№ 69. Ступающий шаг.	1	Инструктаж ТБ. Т/соб основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах (основная стойка на лажах, построение с лыжами в руках). Подвижная игра «По местам», «Знак качества».
50.	Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок.	1	Техника выполнения передвижений на лыжах (высокая и низкая стойка лыжника, ступающий и скользящий шаг). Развитие координационных способностей и выносливости.
51.	Шахматная доска и фигуры.	1	Знакомство с шахматной доской и шахматными фигурами.
52.	Закрепление скользящего шага.	1	Техника скользящего шага. Подвижные игры.

	П/и.		
53.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры и задания	1	Знакомство с шахматной доской(горизонталь, вертикаль, диагональ). «Горизонталь», «Вертикаль», «Диагональ».
54.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
55.	Закрепление скользящего шага. Обучение поворотам переступанием	1	Техника скользящего шага. Повороты на лыжах.
56.	Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	1	Техника скользящего шага. Повороты на лыжах. Т/с об особенностях к температурного режима.
57.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры	1	Шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). «Волшебный мешочек», «Секретная фигура».
58.	Обучение подъемам и спускам.	1	Горная техника. Подъем в гору лесенкой. Спуск с горы в основной стойке.
59.	Закрепление подъемов и спусков.	1	Горная техника. Подъем в гору лесенкой. Спуск с горы в основной стойке.
60.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
61.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры Начальная расстановка фигур.	1	Шахматные фигуры и расстановка (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). «Угадай», «Что общего?».
62.	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1	Горная техника. Подъем в гору лесенкой. Спуск с горы в основной стойке.
63.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры.Начальная расстановка фигур.	1	Шахматные фигуры и расстановка (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). «Мяч», «Большая и маленькая».
64.	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков.	1	Горная техника. Подъем в гору лесенкой. Спуск с горы в основной стойке. Развитие выносливости.
65.	Совершенствование подъемов и спусков.	1	Горная техника. Подъем в гору лесенкой. Спуск с горы в основной стойке. Развитие выносливости.
66.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры Начальная расстановка фигур.	1	Шахматные фигуры и расстановка (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). Дидактические игры «Мешочек», «Секретная фигура».
67.	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1	Развитие выносливости.
68.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры. Начальная расстановка фигур.	1	Шахматные фигуры и начальная расстановка (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король).Дидактические игры «Угадай», «Да и нет».
69.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
70.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры. Ходы и взятие фигур.	1	Правила хода и взятия каждой из фигур. Дидактические игры «Большая и маленькая», «Лабиринт».
71.	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1	Развитие выносливости
72.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры. Ходы и	1	Правила хода и взятия каждой из фигур. Дидактические игры «Мяч», «Морской бой».

	взятие фигур.		
73.	Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени	1	Развитие выносливости.
74.	Горная техника	1	Спуск с горы в парах, тройках. Подъем различными способами.
75.	Эстафеты на лыжах.	1	Правила передачи эстафеты в командах.
76.	Горная техника.	1	Спуск с горы в парах, тройках. Подъем различными способами.
77.	Шахматная доска и фигуры. Дидактические игры. Ходы и взятие фигур.	1	Правила хода и взятия каждой из фигур. Дидактические игры «Мешочек», «Морской бой».
78.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки». Подведение итогов лыжной подготовки.
<b>X. Спортивные игры.</b>		<b>6</b>	
<b>XI. Подвижные игры.</b>		<b>3</b>	
79.	Повторный инструктаж по технике безопасности ИОТ№ 22. Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча на месте.	1	Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Развитие скорости. Прыжок в высоту. Виды прыжков в высоту.
80.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	1	Развитие скорости. Прыжок в высоту.
81.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила игр «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Вышибалы». Подведение итогов четверти.
82.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	1	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя от груди.
83.	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча	1	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.
84.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила игр «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Снайпер».
85.	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча	1	Ловля и передача мяча.
86.	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в шаге.
87.	ОРУ. Подвижные игры Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Правила игр «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с мячом», «Снайпер».
<b>XII. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>XIII. Подвижные игры.</b>		<b>3</b>	
88.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту.	1	Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Развитие скорости. Прыжок в высоту. Виды прыжков в высоту.

89.	Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту	1	Развитие скорости. Прыжок в высоту.
90.	Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на30 м.	1	Метание мяча. Развитие скорости.
91.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Просо», «Двойные горелки», «Заинька», «Невод», «Бабки».
92.	Закрепление метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств в беге 30м	1	Метание мяча.
93.	Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п./и.	1	КУ- метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
94.	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	1	Развитие выносливости.
95.	Подвижные игры	1	Правила игр: «Просо», «Двойные горелки», «Заинька», «Невод», «Бабки»..
96.	Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.	1	Прыжок в длину. Метание мяча.
97.	Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину	1	Прыжок в длину. КУ- бег 30 м.
98.	Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину.	1	Прыжок в длину. Метание мяча.
99.	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции	1	Развитие выносливости. Определение темпа, скорости. Правильное дыхание при беге на длинные дистанции.
100.	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам	1	Правила в мини- футболе.
101.	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам	1	Правила в мини- футболе.
102.	Беседа о плавании в открытых водоемах. Подвижные игры Подвести итоги года.	1	Правила игр: «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина», «Русская лапта».
	Итого:	102	

### Тематическое планирование для учащихся 3 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания).
<i>Легкая атлетика</i>		8	
<i>Подвижные игры</i>		3	
1.	Вводный урок. Вводный инструктаж ИОТ№102. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики ИОТ№22. Строевые упражнения. Развитие	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила

	двигательных качеств в п./и. ГТО в наше время.		поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря
2.	Техника прыжка в длину с места, бег с высокого старта, медленный бег до 2мин. ГТО правила выполнения норм.	1	Строевые упражнения упражнений (повороты налево, право, кругом). Техника безопасности. Совершенствование техники прыжка в длину с места и высокого старта. Подвижные игры.
3.	Подвижные игры.	1	Правила в подвижных играх «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».
4.	30м на результат, разбег в прыжках в длину с разбега	1	Бег на 30м на результат, учить разбегу в прыжках в длину с разбега, продолжить развитие выносливости в медленном беге 3мин.
5.	Совершенствовать разбег в прыжках в длину с разбега, учет по прыжкам в длину с места ГТО.	1	Закрепить и сов-ть разбег в прыжках в длину, учет по прыжкам в длину с места. Равномерный бег до 4 мин.
6.	Подвижные игры, строевые упражнения.	1	Правила в подвижных играх: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву»..
7.	Челночный бег ГТО, закрепить умения в метании малого мяча	1	Проверить на результат челночный бег 3*10, сов-ть технику разбега в прыжках в длину, закрепить двигат-е умение в метании малого мяча, медленный бег 4мин
8.	Прыжок в длину с разбега, шестиминутный бег	1	Проверить на результат прыжок в длину с разбега, сов-ть технику метания мяча с места в парах, учет на результат в медленном беге до 6мин
9.	Подвижные игры.	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Волк во рву»..
10.	Наклоны вперед, сидя на полу, метание мяча – результат	1	Учет в выполнении наклонов вперед, сидя на полу, учет результатов в метании мяча на дальность с места, бег в медленном темпе до 5мин
11.	Подтягивание на перекладине ГТО.	1	Комплекс утренней гим-ти, выборочно поставить оценки, игра «воробьи – вороны», учет по подтягиванию на перекладине
12.	Метание мяча в цель ГТО, комплекс утреннейгим-ки	1	Провести учет на оценку по выполнению комплекса утренней гим-ки, учить метанию мяча в цель с дистанции 6м, игра «салки» на время
<b>Спортивные игры</b>		<b>8</b>	
<b>Подвижные игры</b>		<b>5</b>	
13.	Техника безопасности в спортивном зале ИОТ №23. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча, закрепление техники метания в цель	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. Комплекс упр., с мячами, закрепить технику метания мяча в вертикальную цель с 6м, учить передаче б/го мяча двумя руками от груди, игра «салки» на время
14.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила игр «Два мороза», «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки», «Салки с

			мячом», «Вышибалы»..
15.	Передача двумя от груди баскетбольного мяча, ведение на месте	1	Сов-ть технику метания мяча в цель с места, закрепить технику передачи б/го мяча снизу и учить передаче от груди двумя руками, учить ведению б/го мяча на месте
16.	Результат метания мяча в цель, учить ведению б/го мяча в шаге	1	Проверить на результат метание малого мяча в цель, проверить технику передачи мяча от груди двумя руками в б/ле, учить ведению б/го мяча в движении в шаге
17.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила игр, строевые упражнения.
18.	Совершенствовать технику ведения мяча на месте и в шаге, учить преодолению полосы препятствий	1	Учить преодолению полосы из 5 препятствий. Сов-ть технику ведения мяча на месте и в движении шагом, работая в парах
19.	Преодоление полосы препятствий, ведение б/го мяча на оценку	1	Преодоление полосы из 5 препятствий, проверить на оценку технику ведения мяча в перемещении шагом
20.	ОРУ. Подвижные игры	1	Правила игр. ОРУ с мячами.
21.	Подтягивание на перекладине, учет по преодолению полосы препятствий, эстафета с б/ми мячами	1	Сов-ть технику ведения мяча на месте и в движении, учить подтягиванию на перекладине из виса (мал.) и виса лежа (дев.), учет по преодолению полосы из 5 препятствий, эстафета с ведением б/го мяча
22.	Комплекс упр. со скакалкой, эстафета с ведением мяча бегом	1	Разучить комплекс упр. с гимн-ми скакалками, сов-ть технику ведения мяча бегом в командной эстафете, силовые упражнения.
23.	ОРУ. Подвижные игры Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Правила игр.
24.	Совершенствование пройденного материала в играх и эстафетах.	1	Сов-ть выполнение упр. с гимн-й скакалкой, подтягивание на перекладине, игра-эстафета с набивными мячами, подвижные игры
25.	ОРУ. Подвижные игры. Закрепление и подведение итогов четверти.	1	Правила игр.
<b>Гимнастика</b>		<b>15</b>	
<b>Подвижные игры</b>		<b>8</b>	
1. (26)	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ№73.Строевые упражнения.	1	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Размыканиеи смыкание приставными шагами. Перестроениеиз колонны поодномувколонну подва.
2. (27)	Ору со скамейкой. Обучение перекаату назад в группировке. Т/с о гимнастических снарядах.	1	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Перекат назад в группировке. Теория-гимнастические снаряды.
3. (28)	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».	1	Правила игр.
4. (29)	Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	1	Перекат назад. Упражнения на развитие гибкости.
5. (30)	Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке . Т/с основные правила	1	Перекат назад. Группировка при кувырках. Комплекс утренней гимнастики.

	зарядки		
6. (31)	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».	1	Правила игр.
7. (32)	Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене.	1	Кувырок вперед. Группировка. Стойка на лопатках. Понятие о личной гигиене.
8. (33)	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	1	Акробатическое соединение.
9. (34)	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».	1	Правила игр.
10. (35)	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений	1	Соединение акробатических элементов.
11. (36)	Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	1	Соединение акробатических элементов.
12. (37)	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».	1	Правила игр.
13. (38)	ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед	1	КУ-кувырок вперед. Прыжки через скакалку.
14. (39)	Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.	1	КУ- стойка на лопатках. Мост.
15. (40)	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».	1	Правила игр.
16. (41)	Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.	1	Прыжки со скакалкой. Мост.
17. (42)	Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.	1	Лазание по гимнастической скамейке. КУ-прыжки через скакалку.
18. (43)	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Волк во рву».	1	Правила игр.
19. (44)	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии - закрепление.	1	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну.
20. (45)	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.	1	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. В висе спиной гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.
21. (46)	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву».	1	Правила игр.
22. (47)	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.	1	
23. (48)	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки», «Салки»,	1	Правила игр. Подведение итогов уроков гимнастики.

	«Два мороза», «Волк во рву».		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>	
<b>Подвижные игры на лыжах</b>		<b>5</b>	
<b>Шахматы</b>		<b>10</b>	
1. (49)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ№ 69. Т/соб основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1	Инструктаж ТБ. Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах основная стойка на лажках, построение с лыжами в руках) Подвижная игра «По местам», «Знак качества».
2. (50)	Совершенствовать технику скользящего шага, 1км со средней скоростью	1	Техника выполнения передвижений на лыжах (высокая и низкая стойка лыжника, ступающий и скользящий шаг). Развитие координационных способностей и выносливости на дистанции 1км.
3. (51)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры.	1	Знакомство с шахматной доской (горизонталь, вертикаль, диагональ, центр).
4. (52)	Закрепление скользящего шага. П/и.	1	Техника скользящего шага. Подвижные игры.
5. (53)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры: «Волшебный мешочек», «Большая и маленькая»	1	Знакомство с шахматной доской (горизонталь, вертикаль, диагональ, центр). Фигуры.
6. (54)	Подвижные игры: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Салки».	1	Правила игр.
7. (55)	Подъемы и спуски в средней стойке, поворот переступанием, торможение плугом	1	Сов-ть умение в подъемах и спусках в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием, учить торможению плугом без палок и с палками, 1км на время
8. (56)	Учет техники подъема наискось ступающим шагом, закрепить технику торможения плугом	1	Учет по технике подъема наискось без палок ступающим шагом, закрепление техники торможения плугом: в конце склона, в середине, после торможения в конце поворота переступанием, 1,5км со ср. скоростью
9. (57)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры: «Да и нет», «Большая и маленькая»	1	Фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король)
10. (58)	Подъем на склон лесенкой, совершенствовать торможение плугом, общую выносливость	1	Учить подъему на склон лесенкой – без палок и с палками, сов-ть торможение плугом и повороты в конце, игра «пройди в ворота», 1,5км со ср. скоростью
11. (59)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры: «Секретная фигура», «Угадай», «Что общего»	1	Начальная расстановка фигур
12. (60)	Подвижные игры.	1	Правила игр: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
13. (61)	Учет торможения плугом, совершенствовать технику и скорость подъемов и спусков с прохождением ворот	1	Учет умений торможения плугом, сов-ть технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «пройти в ворота», 1,5км со ср. скоростью

14. (62)	Скользкий шаг с палками, дистанция 2км ГТО.	1	Повторение скользкого шага с палками, игра «вызов номеров», медленно пройти дистанцию до 2 км
15. (63)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Секретная фигура», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур.
16. (64)	Равномерное преодоление дистанции до 2км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1	Горная техника. Подъем в гору лесенкой. Спуск с горы в основной стойке. Развитие выносливости.
17. (65)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Секретная фигура», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур.
18. (66)	Подвижные игры	1	Правила игр: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Салки».
19. (67)	Круговая эстафета, 2км со ср. скоростью	1	Круговая эстафета с этапом 100м, 2км со ср. скоростью
20. (68)	П/игры и круговая эстафета.	1	Подвижные игры и эстафеты с этапом 100м.
21. (69)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Мешочек», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур. Тактика игры.
22. (70)	Равномерное преодоление дистанции до 2000 м.	1	Развитие выносливости
23. (71)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Игра на уничтожение», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур. Тактика игры.
24. (72)	Подвижные игры	1	Правила игр: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер», «Салки».
25. (73)	Контрольный забег на 1км с раздельным стартом	1	Разминка на учебном круге с палками, контрольный забег на 1км с раздельным стартом.
26 (74)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Секретная фигура», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур. Тактика игры.
27. (75)	Эстафеты на лыжах.	1	Правила передачи эстафеты в командах.
28. (76)	Горная техника.	1	Спуск с горы в парах, тройках. Подъем различными способами.
29. (77)	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Сними часовых», «Лабиринт», «Морской бой»	1	Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур.
30. (78)	Подвижные игры	1	Правила игр: «Кто быстрее», «У кого лучше», «Ветер». Подведение итогов лыжной подготовки.
<b>Спортивные игры</b>		<b>6</b>	
<b>Подвижные игры</b>		<b>3</b>	
1. (79)	Повторный инструктаж по технике безопасности ИОТ№ 22. Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча на месте.	1	Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Развитие скорости. Прыжок в высоту. Виды прыжков в высоту.
2. (80)	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	1	Развитие скорости. Прыжок в высоту.
3. (81)	ОРУ. Подвижные игры Подведение итогов четверти.	1	Правила игр.

4. (82)	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	1	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя от груди.
5. (83)	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче одной от плеча	1	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.
6. (84)	ОРУ. Подвижные и спортивные игры.	1	Правила игр.
7. (85)	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче одной от плеча	1	Ловля и передача мяча.
8. (86)	Закрепление передач. Ведение мяча.	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.
9. (87)	ОРУ. Подвижные. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Правила игр, эстафеты.
<b>Легкая атлетика</b> <b>Подвижные игры</b>		<b>12</b> <b>3</b>	
10. (88)	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см .	1	Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Развитие скорости. Прыжок в высоту. Виды прыжков в высоту.
11. (89)	Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту	1	Развитие скорости. Прыжок в высоту.
12 (90)	Совершенствование метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств в беге на30 м.	1	Метание мяча. Развитие скорости.
13. (91)	Подвижные игры	1	Правила игр: «Просо», «Двойные горелки», «Зайка», «Невод», «Бабки».
14. (92)	Закрепление метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств в беге 30м	1	Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств.
15. (93)	Учёт метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных качеств в п./и.	1	КУ- метание мяча. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.
16. (94)	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м.	1	Развитие выносливости. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.
17. (95)	Подвижные игры	1	Правила игр: «Просо», «Двойные горелки», «Зайка», «Невод», «Бабки».
18. (96)	Закрепление прыжка в длину.	1	Прыжок в длину.
19. (97)	Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину	1	Прыжок в длину. КУ- бег 30 м.
20. (98)	Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину.	1	Прыжок в длину. Метание мяча.
21. (99)	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции	1	Развитие выносливости. Определение темпа, скорости. Правильное дыхание при беге на длинные дистанции.
22. (100)	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам	1	Правила в мини- футболе.
23.	Развитие двигательных качеств в	1	Правила в мини- футболе.

(101)	мини-футболе по упрощенным правилам		
24. (102)	Беседа о плавании в открытых водоемах. Подвижные игры. Подвести итоги года.	1	Правила игр: «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина», «Русская лапта».
	Итого часов:	102	

### Тематическое планирование в 4 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебной темы (элементы содержания)
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>	
1	Введение. Правила техники безопасности ИОТ№ 10. Техника высоко старта. Техника прыжка в длину с места. Круговая эстафета 15-20 метров. Медленный бег до 2 минут. ГТО в наше время(ступени ГТО).	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря
2	Техника высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Бег с высокого старта до 20 минут в медленном темпе. Силовая подготовка	1	Разминка в движении, прыжок в длину с места
3	Бег 30 метров. Метание мяча Развитие выносливости в медленном темпе. Подвижные игры.	1	Разминка в движении, бег 30 м с высокого старта, метание мяча. Бег 3 мин. Подвижная игра « снайпер».
4	Бег 30 метров ГТО. Метание мяча. Развитие выносливости в медленном темпе. Подвижная игра.	1	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Метание малого мяча, бег 3 мин.
5	Техника высокого старта. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (150 грамм) с места (в парах) бег 30м. Техника паса в футбол.	1	Тестирование высокого старта, тестирование прыжка в длину с места, метание малого мяча. Техника паса в футбол.
6	Техника высокого старта .Закрепление и совершенствование разбега в прыжках в длину. Учёт по прыжкам в длину с места. Метание малого мяча (150 грамм) с места на дальность (в парах). Бег 30 м. спортивная игра в футбол.	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, метание малого мяча. Техника выполнения пасов в футбол.
7	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Двигательное умение в метании малого мяча с места ГТО. Ведение мяча в футболе.	1	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Бег до 4 мин. Ведение мяча в футболе.
8	Техника разбега в прыжках в длину. Двигательное умение в метании	1	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Бег до 4

	малого мяча с места. Медленный бег до 4 минут.		мин.
9	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Метание мяча с места в парах. КУ в медленном темпе до 6 минут . 30 м. футбольные упражнения.	1	Разминка с мячом, тестирование бега. Бег 30 м. футбольные упражнения.
10	КУ прыжок в длину с разбега. ОРУ. Метание мяча с места в парах. Бег в медленном темпе до 6 минут . 30 м. Подвижная игра.	1	Разминка на месте, тестирование прыжка в длину с разбега, метание мяча в парах, медленный бег. Подвижная игра « снайпер»
11	УГГ. Метание мяча на дальность с места. Бег 800.500 м. контрольный урок по футболу.	1	Разминка в движении, метание мяча на дальность с места, бег 800, 500 м.футбольные упражнения, спортивная игра в футбол..
12	УГГ. КУ Метание мяча на дальность с места. Бег 1000 м. подвижная игра.	1	Разминка в движении, тестирование метания мяча на дальность и бега 1000 м.
	<b>Спортивные игры.</b> <b>Подвижные игры.</b>	<b>8</b> <b>5</b>	
13	Комплекс УГГ. Учёт по подтягиванию. Ведение мяча .	1	Разучивание разминки с мячом, тестирование по подтягиванию, ведение мяча .
14	Комплекс УГГ . Ведение мяча. Подтягивание. Подвижные игры. Броски по кольцу.	1	Разминка с мячом, ведение мяча, подтягивание, броски по кольцу, подвижная игра « снайпер».
15	Результат УГГ. Ведение мяча в движение. Передача двумя снизу Подвижная игра. Броски в кольцо.	1	Тестирование разминки, ведение мяча в движении, передача мяча двумя снизу. Подвижная игра « штурм». Броски в кольцо.
16	УГГ. Ведение мяча в движении. Передача двумя с снизу Подвижная игра.	1	Разминка с мячом, ведение мяча в движении, передача мяча двумя снизу. Подвижная игра « штурм».
17	Совершенствование ведению мяча в шаге. Беседа об утренней гимнастике.	1	Разминка с мячом, ведение мяча в шаге, беседа об утренней гимнастике.
18	Техника передачи мяча снизу, от груди двумя руками. Челночный бег 3*10 м ГТО.	1	Разминка с мячом, передача мяча руками снизу и двумя руками от груди. Челночный бег 3* 10 м.
19	Ведение мяча с изменением направления движения. Челночный бег 3*10м	1	Разминка на месте, ведение мяча с изменением направления движения, челночный бег.
20	Обучение перестраиванию, закрепление техники с мячом.	1	Разминка на месте, строевые упражнения, упражнения с мячом.
21	Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Подвижные игры.	1	Разминка с мячом, ведение мяча в движении шагом. Подвижные игры « штурм», « передай мяч».
22	Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом.	1	Разминка с мячом, ведение мяча в движении шагом. Подвижные игры « штурм», « передай мяч».
23	Закрепление навыков по	1	Разминка на месте, строевые упражнения,

	перестроению, ведению мяча.		упражнения с мячом.
24	Закрепление техники ведения мяча, обучение подтягиванию на перекладине из виса лёжа. Подвижные игры.	1	Разминка на месте, ведение мяча, подтягивание на перекладине из виса лежа. Подвижные игры « снайпер».
25	Закрепление навыков по подтягиванию, по прыжкам через скакалку, и ведению мяча.	1	Разминка со скакалкой, ведение мяча, прыжки через скакалку.
	<b>Гимнастика. Подвижные игры</b>	<b>15 8</b>	
26	Совершенствование упражнений со скакалкой и сдача норм по подтягиванию.	1	Разминка на месте, упражнения со скакалкой, подтягивание.
27	Знания физической культуры. Физкультминутка. Подвижная игра.	1	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток. Подвижная игра «вышибалы с ранением».
28	Проведение беседы по ИОТ №73 и об осанке. Обучение маршировке и акробатике.	1	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка на матах, кувырок вперед с места.
29	Закрепление строевых упражнений. Обучение упражнениям на бревне, выполнять кувырок и стойку на лопатках.	1	Разминка на матах, кувырок вперед с места и стойка на лопатках, упражнения на бревне, строевые упражнения.
30	Закрепление строевых упражнений. Обучение упражнениям на бревне, выполнять кувырок и стойку на лопатках.	1	Разминка на матах, кувырок вперед с места и стойка на лопатках, упражнения на бревне, строевые упражнения.
31	Закрепление строевых упражнений, лазания по канату в два приема.	1	Разминка на гимнастических скамейках, строевые упражнения, лазание по канату в два приема.
32	Обучение акробатическим упражнениям. Строевые задания.	1	Зарядка, акробатические упражнения на матах, строевые задания.
33	Закрепление строевых упражнений и акробатические задания.	1	Зарядка, акробатические упражнения на матах, строевые задания.
34	Закрепление строевых упражнений и оценивание акробатических упражнений.	1	Зарядка, строевые задания, тестирование акробатических упражнений.
35	Строевые упражнения.стойка на лопатках прогнувшись, мост. Упражнения на бревне. Игра-эстафета.	1	Зарядка, строевые упражнения, стойки на лопатках прогнувшись, упражнения на бревне: ходьба на носках и повороты кругом на обеих, и на одной ноге, приседание и переход в упор присев, в упор на колено, игра-эстафета
36	Строевые упражнения. КУ стойки на	1	Зарядка, строевые упражнения,

	лопатках прогнувшись, мост. Упражнения на бревне: ходьба на носках и повороты кругом на обеих, и на одной ноге, приседание и переход в упор присев, в упор на колено. Игра-эстафета.		тестирование стойки на лопатках прогнувшись, упражнения на бревне: ходьба на носках и повороты кругом на обеих, и на одной ноге, приседание и переход в упор присев, в упор на колено, игра-эстафета
37	Обучение упражнениям с палкой и лазанию по канату.	1	Зарядка, упражнения с палкой и лазание по канату.
38	Обучение упражнениям по наклонной скамейке, закрепление расчёта, упражнения с гимнастической палкой.	1	Зарядка с гимнастической палкой, упражнения по наклонной скамейке, строевые задания.
39	Расчёт на первый-второй. КУ УГГ с гимнастической палкой. Упражнения для равновесия. Подвижная игра. Лазание по гимнастической наклонной скамейке.	1	Тестирование, зарядки с гимнастической палкой, строевые задания, упражнения на бревне, Лазание и перелезание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке и перелезание через бревно
40	Закрепление строевых упражнений, подвижные игры, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. Прыжки на скакалке.	1	Зарядка, прыжки на скакалке, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд, строевые упражнения.
41	Закрепление строевых упражнений, подвижные игры. Стойка на голове и руках.	1	Зарядка, акробатика: стойка на голове и руках, подвижные игры «парашютисты»
42	Закрепление техники выполнений упражнений на бревне, стойка на голове и руках, подвижные игры.	1	Зарядка, тестирование стойки на голове и руках, выполнение упражнений на бревне, подвижная игра «парашютисты»
43	Обучение броскам набивного мяча, повторение перестроения. Висы	1	Зарядка, строевые задания, упражнения с набивным мячом, висы.
44	Закрепление строевых и акробатических упражнений, оценивание упражнений с набивным мячом.	1	Зарядка, строевые и акробатические упражнения, тестирование упражнений с набивным мячом.
45	Закрепление преодоление полосы препятствий, акробатических упражнений. Обучение танцевальным упражнениям. Оценивание подтягивания.	1	Разминка, полоса препятствий, акробатические упражнения, тестирование подтягивания, танцевальные упражнения.
46	Оценка лазания. Определение гибкости.вращение обруча.	1	Разминка, упражнение на гибкость, вращение обруча, тестирование, лазание по канату в три приема
47	.Закрепление танцевальных упражнений, подвижные игры.	1	Разминка, танцевальные упражнения, подвижная игра «снайпер»
48	Тест на гибкость ГТО (наклон с гимнастической скамейки). Танцевальные упражнения.подвижные игры.	1	Разминка, танцевальные упражнения, тестирование на гибкость, подвижная игра «перестрелка»

	<b>І. Лыжная подготовка.</b> <b>Подвижные игры на лыжах</b> <b>Шахматы</b>	<b>15</b> <b>5</b> <b>10</b>	
49	Повторение скользящего шага. Ознакомление с правилами занятий на лыжах. ИОТ № 69.	1	Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, скользящий шаг без палок.
50	Закрепление скользящего шага. Обучение технике подъёма и спуска без палок.	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, с лыжными палками и без них .выполнять технику подъема и спуска с горы.
51	Шахматы. Шахматная доска и фигуры.	1	Шахматная доска(горизонталь,вертикаль,диагональ,центр)
52	Закрепление техники подъёма и спуска с горы и торможению плугом.	1	Лыжные ходы, подъем на склон « лесенкой » « полуелочкой» , «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение « плугом».
53	Закрепление торможения плугом. Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	Лыжные ходы, выполнение торможение « плугом».
54	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры: «Волшебный мешочек», «Большая и маленькая»	1	Знакомство с шахматной доской (горизонталь,вертикаль,диагональ, центр). Фигуры.
55	Закрепление торможение плугом и поворот. Подъём, лесенкой.	1	Лыжные ходы, торможение « плугом» и поворот, подъем « лесенкой».
56	Торможения плугом. Закрепление техники подъёма и спуска.	1	Передвижение на лыжах, торможение плугом, подъем и спуск с горы.
57	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры: «Да и нет», «Большая и маленькая»	1	Фигуры (ладья,слон,ферзь,конь,пешка,король
58	Закрепление попеременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	Техника изученных лыжных ходов на дистанции 500 м.
59	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Обучение одновременного одношажного хода.	1	Эстафеты с использованием изученных ходов.
60	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры: «Секретная фигура», «Угадай», «Что общего»	1	Начальная расстановка фигур
61	Закрепление одновременного бесшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	Техника выполнения изученных ходов.
62	Закрепление одновременного одношажного хода. Обучение коньковому ходу.	1	Учет техники выполнения одновременного одношажного хода. Специальные подводящие упражнения к коньковому

			ходу.
63	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Секретная фигура», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур
64	Совершенствование конькового хода.	1	Техника конькового хода
65	Совершенствование конькового хода по учебному кругу (300 м)	1	Техника конькового хода
66	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Секретная фигура», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур
67	Закрепление конькового хода. Обучение технике поворотов переступанием с горы.	1	Учет техники конькового хода. Техника поворотов переступанием с горы.
68	Горная техника.	1	Поворот переступанием в конце спуска.
69	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Секретная фигура», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур
70	Горная техника.	1	Совершенствовать технику спуска.
71	Горная техника.	1	Совершенствование спуска и подъема.
72	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Мешочек», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур. Тактика игры.
73	Совершенствование пройденного материала	1	Лыжные ходы, передвижение на лыжах, подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке, спуск с упражнением «подними предмет», торможение «плугом»
74	Прохождение дистанции 1000 м.	1	Учет дистанции 1000 м.
75	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Игра на уничтожение», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур. Тактика игры.
76	Эстафеты.	1	Эстафеты с этапом 200м.
77	Шахматы. Шахматная доска и фигуры. Игры «Секретная фигура», «Мяч», «Морской бой»	1	Ходы и взятие фигур. Тактика игры.
78	Катание с гор. Подведение итогов четверти.	1	Лыжные ходы, спуск в средней стойке, катание с гор в средней стойке. Подведение итогов четверти.
	<b>Спортивные игры.</b> <b>Подвижные игры.</b>	<b>6</b> <b>3</b>	
79	ИОТ № 22. Обучение прыжкам в высоту. Подвижные игры.	1	Организационно- методические требования применяемые на уроке легкой атлетике, прыжки в высоту.
80	Закрепление строевых упражнений, построение.	1	Разминка на месте, построение строевые задания, подвижная игра « снайпер».
81	Закрепление преодоления препятствий, прыжки в высоту под углом.	1	Разминка на месте, преодоление полосы препятствий, прыжки в высоту под углом.

82	Закрепление прыжка и обучение метанию в цель.	1	Разминка на месте, прыжок в высоту, метание мяча в цель.
83	Закрепление прыжка и обучение метанию в цель.	1	Разминка на месте, прыжок в высоту, метание мяча в цель
84	Развитие навыков при выполнении упражнений с мячом и прыжков. Подвижная игра.	1	Разминка на месте, упражнения с мячом и с прыжками, подвижная игра.
85	Обучение бегу с высокого старта. Подвижные игры .	1	Разминка с мячом, высокий старт, подвижные игры « снайпер». «вышибалы».
86	Обучение бегу с высокого старта. Подвижные игры.	1	Разминка с мячом, высокий старт, подвижные игры « снайпер». « вышибалы».
87	Закрепление упражнений с мячом и техники бега. Подвижные игры.	1	Разминка с мячом, техника бега, подвижные игры с мячом.
	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры.</b>	<b>12 3</b>	
88	Закрепление упражнений с мячом и техники бега. Подвижные игры с мячом.	1	Разминка с мячом, техника бега, подвижные игры с мячом.
89	Повторение упражнений со скакалкой преодоление полосы препятствий.	1	Разминка на месте, упражнения со скакалкой, преодоление полосы препятствий.
90	Техника высокого старта, закрепление упражнений со скакалкой.	1	Разминка, высокий старт, упражнения со скакалкой.
91	КУ ведения баскетбольного мяча, обучение прыжкам с вращением.	1	Разминка, тестирование ведения баскетбольного мяча, прыжки с вращением скакалки.
92	Бег, обучение упражнениям на сопротивление и метанию на дальность. Снайпер.	1	Разминка, упражнения на сопротивление, метание мяча на дальность, подвижная игра « снайпер».
93	КУ бега, обучение упражнениям на сопротивление и метанию на дальность. Снайпер.	1	Разминка, тестирование бега, метание мяча на дальность, упражнения на сопротивление, подвижная игра « снайпер».
95	Закрепление элементов лёгкой атлетики: бег, метание, прыжки, многоскоки.	1	Беговая разминка, метания, прыжки, многоскоки.
96	Метание мяча на дальность. Кросс в среднем темпе. Лапта. Передача мяча через сетку в волейболе.	1	Беговая разминка, метание мяча на дальность, кросс в среднем темпе, спортивная игра «лапта». Передача мяча через сетку в волейболе.
97	КУ метания, закрепление техники бега. Лапта. Передача мяча через сетку.	1	Беговая разминка, тестирование метания мяча, техника бега, спортивная игра « лапта». Передача мяча через сетку в волейболе
98	Определение темпа бега, закрепление техники эстафеты и	1	Беговая разминка, выбрать темп бега, закрепить технику эстафеты и бега.

	бега..Волейбольные упражнения.		Волейбольные упражнения.
99	Метание и челночный бег. Лапта.	1	Разминка, метание мяча, челночный бег, спортивная игра « лапта»..
100	КУ метания и челночного бега. Лапта.	1	Беговая разминка, тестирование метания и челночного бега, спортивная игра « лапта»..
101	Закрепление техники бега и проведение беседы по правилам поведения на воде. Играть в игру « пионербол».	1	Разминка, беговые задания, проведение беседы по правилам поведения на водоеме. Играть в игру « пионербол».
102	Подведение итогов года, подвижные игры и спортивные игры.	1	Подвести итоги года , играть в подвижные игры « снайпер» , « лапта», « футбол».
	Итого часов:	102	