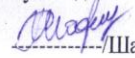


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетиганская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено

Руководитель МО

 Шамсутдинова Р.М./

Протокол № 1 от 29.08.2018г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Большетиганская ООШ»

 Сайфутдинова А.Н/ 29.08.2018г.

Утверждено

Директор МБОУ «Большетиганская ООШ»

 Галимов И.Н./

Приказ №58 от 31.08.2018г.



Рабочая программа по физической культуре
для 1-4 класса

Составили: Галимова Асия Бадертдиновна

учитель физической культуры, первой квалификационной категории,

Яруллина Римма Дамировна учитель начальных классов высшей квалификационной категории.

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 31.08.2018г.

2018г.

Рабочая программа по предмету разработана в соответствии с:

Основной образовательной программой начального общего образования в соответствии с ФГОС МБОУ «Большетиганская ООШ»;

- Учебным планом МБОУ «Большетиганская ООШ» на 2018-2019 г.;
- Локальным актом МБОУ «Большетигагнская ООШ» об утверждении структуры рабочей программы.

Рабочий курс разработан на основе примерной общеобразовательной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Учебник автор В. И. Ляха, «Просвещение», 2013.

Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,

организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку

на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку

ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Подвижные игры — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах. **Бадминтон** Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

•

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувы, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку,

прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашиотисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол). *Бадминтон* Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

•

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами,

малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

Подвижные и спортивные игры— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол). *Бадминтон* Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

•

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание,	

			душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с			

	помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)		
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами	
			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
			Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»
Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.		

	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги		
			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте			

	(мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».		
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Бадминтон Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	

			Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	
				На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» <i>Бадминтон</i> Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Учебно-тематический план по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		1	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	6	В процессе урока		
1.2	Подвижные игры	18	14	14	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	49	16	16	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	14	25	25	20
1.5	Лыжная подготовка	12	18	18	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элем. баскетбола, мини-футбола, бадминтон		29	29	27
	Итого	99	102	102	102

Календарно- тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по пл	факт
Легкая атлетика 17 часов				

1.	<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i> Т.Б. Обычный бег.	1		
2.	<i>Органы дыхания. Пища и питательные вещества.</i> Высокий старт. Низкий старт.	1		
3.	Сочетание различных видов ходьбы.	1		
4.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
5.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м).	1		
6.	Бег (30 м и 60 м).	1		
7.	Челночный бег (3x10)	1		
8.	ОРУ. Эстафеты.	1		
9.	Прыжок в длину с места.	1		
10.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		
11.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		
12.	Эстафеты. ОРУ. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ.	1		
13.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1		
14.	Бег 1 км. Подвижные игры.	1		

15.	Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1		
16.	Тестирование по л.а. Подвижные игры.	1		
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)				
17.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1		
18.	Построение в шеренгу. Построение в круг.	1		
19.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
20.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		
21.	Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1		
22.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры.	1		
23.	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.	1		
24.	ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1		
25.	Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		
26.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	1		
27.	Лазание по гимнастической стенке.	1		
28.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1		

29.	Эстафеты.	1		
30.	Перелезание через гимнастической скамейкой.	1		
31.	Подвижные игры.	1		
32.	Эстафеты. Подвижные игры.	1		
Подвижные и спортивные игры 14 часов				
34	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1		
35	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1		
36	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.	1		
37	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		
38	Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча.			
39	Приём и передача мяча.	1		
40	Подвижные игры с мячом.	1		
41	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1		
42	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1		
43	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		
44	Ведение мяча.	1		
45	Броски мяча в корзину.	1		

46	Подвижные игры с мячом.	1		
47	Игра «Попади в обруч».	1		
Лыжная подготовка 18 часов				
48	Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	1	.01.19	
49	Ступающий шаг без палок.	1		
50	Скользкий шаг без палок.	1		
51	Ступающий шаг с палками.	1		
52	Скользкий шаг с палками.	1		
53	Ступающий и скользкий шаг.	1		
54	Повороты переступанием.	1		
55	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением	1		
56	Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение.	1		
57	Подъемы, спуски, торможение.	1		
58	Передвижение на лыжах разными способами.	1		
59	Подвижные игры на лыжах.	1		
60	Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования.	1		
61	Попеременный двухшажный ход: под-водящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыж-не.	1		
62	Попеременный двухшажный ход: упражнения-«самокаты».	1		
63	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом	1		

64	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом дистанции 1 км.	1		
65	Эстафета на лыжах.	1		
Подвижные и спортивные игры (29 часов)				
66	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		
67	Остановка мяча.	1		
68	Ведение мяча.	1		
69	Подвижные игры с мячом.	1		
70	Баскетбол. Правила игры.	1		
71	Владение мячом: передавать на расстояние.	1		
72	Владение мячом: ловля, ведение	1		
73	Владение мячом: броски.	1		
74	Бадминтон. Правила игры.	1		
75	Владение хватом, ракеткой и воланом,	1		
76	Владение передачей волана на расстояние.	1		
77	Подача на заднюю линию.	1		
78	Учебная игра	1		
79	«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1		
80	«Метко в цель».	1		
81	«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1		
82	«Мяч водящему».	1		
83	«У кого меньше мячей».	1		

84	«Школа мяча».	1		
85	«Мяч в корзину».	1		
86	«Попади в обруч».	1		
87	Игры и эстафеты с мячом.	1		
88	Мини-футбол. Правила игры.	1		
89	Остановка мяча.	1		
90	Ведение мяча и удары.	1		
91	Передача мяча на расстояние.	1		
92	Ведение мяча. Встреча с противником.	1		
93	Игры и эстафеты с мячом.	1		
94	Игры и эстафеты с мячом.	1		
Легкая атлетика (8 часов)				
95	Бег (30 м и 60 м).	1		
96	ОРУ. Эстафеты.	1		
97	Прыжок в длину с места.	1		
98	Прыжок в длину с места на результат	1		
99	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м.	1		
100	Эстафеты с бегом и ходьбой.	1		
101	Подвижные игры. Правила поведения на воде.	1		
Заключительный урок (1 час)				
102	Подведение итогов	1		

Календарно- тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	факт
Легкая атлетика 17 часов				
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности. Обычный бег.	1		

2.	Органы дыхания. Пища и питательные вещества. Высокий старт. Низкий старт.	1		
3.	Сочетание различных видов ходьбы.	1		
4.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
5.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м).	1		
6.	Бег (30 м и 60 м).	1		
7.	Челночный бег (3x10)	1		
8.	ОРУ. Эстафеты.	1		
9.	Прыжок в длину с места.	1		
10.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		
11.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		
12.	Эстафеты. ОРУ. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ.	1		
13.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1		
14.	Бег 1 км. Подвижные игры.	1		
15.	Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1		
16.	Тестирование по л.а. Подвижные игры.	1		

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)				
17.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1		
18.	Построение в шеренгу. Построение в круг.	1		
19.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
20.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		
21.	Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1		
22.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры.	1		
		1		
23.	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.	1		
24.	ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1		
25.	Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		
26.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	1		
27.	Лазание по гимнастической стенке.	1		
28.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1		
29.	Эстафеты.	1		
30.	Перелезание через гимнастической скамейкой.	1		
31.	Подвижные игры.	1		
32.	Эстафеты. Подвижные игры.	1		
Подвижные игры 14 часов				

34	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1		
35	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1		
36	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.	1		
37	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1		
38	Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча.	1		
39	Приём и передача мяча.	1		
40	Подвижные игры с мячом.	1		
41	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1		
42	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1		
43	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		
44	Ведение мяча.	1		
45	Броски мяча в корзину.	1		
46	Подвижные игры с мячом.	1		
47	Игра «Попади в обруч».			

Лыжная подготовка 18 часов

48	Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	1	.01.19	
49	Ступающий шаг без палок.	1		
50	Скользкий шаг без палок.	1		
51	Ступающий шаг с палками.	1		
52	Скользкий шаг с палками.	1		
53	Ступающий и скользкий шаг.	1		
54	Повороты переступанием.	1		
55	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением	1		
56	Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение.	1		
57	Подъемы, спуски, торможение.	1		
58	Передвижение на лыжах разными способами.	1		
59	Подвижные игры на лыжах.	1		
60	Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования.	1		
61	Попеременный двухшажный ход: под-водящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыж-не.	1		
62	Попеременный двухшажный ход: упражнения-«самокат».	1		
63	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
64	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом дистанции 1 км.	1		
65	Эстафета на лыжах.	1		
Подвижные и спортивные игры (24 часов)				

66	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		
67	Остановка мяча.	1		
68	Ведение мяча.	1		
69	Подвижные игры с мячом.	1		
70	Баскетбол. Правила игры.	1		
71	Владение мячом: передавать на расстояние.	1		
72	Владение мячом: ловля, ведение	1		
73	Владение мячом: броски.	1		
74	Бадминтон. Правила игры.	1		
75	Владение хватом, ракеткой и воланом,	1		
76	Владение передачей волана на расстояние.	1		
77	Подача на заднюю линию.	1		
78	Учебная игра	1		
79	«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1		
80	«Метко в цель».	1		
81	«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1		
82	«Мяч водящему».	1		
83	«У кого меньше мячей».	1		
84	«Школа мяча».	1		
85	«Мяч в корзину».	1		
86	«Попади в обруч».	1		
87	Игры и эстафеты с мячом.	1		
88	Мини-футбол. Правила игры.	1		

89	Остановка мяча.	1		
90	Ведение мяча и удары.	1		
91	Передача мяча на расстояние.	1		
92	Ведение мяча. Встреча с противником.	1		
93	Игры и эстафеты с мячом.	1		
94	Игры и эстафеты с мячом.	1		
Легкая атлетика (8 часов)				
95	Бег (30 м и 60 м).	1		
96	ОРУ. Эстафеты.	1		
97	Прыжок в длину с места.	1		
98	Прыжок в длину с места на результат	1		
99	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м.	1		
100	Эстафеты с бегом и ходьбой.	1		
101	Подвижные игры. Правила поведения на воде.	1		
Заключительный урок (1 час)				
102	Подведение итогов	1		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Названия раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика 9				
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Спортивная одежда и обувь. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1		
2	Первая помощь при травмах. Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1		

3	Самоконтроль. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1		
4	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1		
5	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
6	Наклоны из положения стоя. Метание мяча.	1		
7	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1		
8	Метание мяча. Подтягивание.	1		
9	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	1		
	Подвижные игры 6 часов			
10	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты.	1		
11	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
12	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
13	«Перестрелка». « Море волнуется ...»	1		

14	« Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	1		
15	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
	Подвижная игра (русская лапта) 4 часа			
16	Инструктаж по ТБ. Игра « Лапта». «Метко в цель»	1		
17	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученный мяч»	1		
18	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель»	1		
19	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученный мяч»	1	.10	
	Гимнастика 14 часов			
20	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	1	.10	
21	Группировка. Перекаты в группировке.	1	.10	
22	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.	1	10	
23	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1		

24	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1		
25	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1		
26	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1		
27	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	1		
28	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	1		
30	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы».	1	11	
31	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	1		
31	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	1	11	
32	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1	11	
33	Вращение обруча. Игра «Совушка»	1	.11	
	Баскетбол 8 часов			
34	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	1	.11	
35	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу»	1	.11	

36	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1	.11		
37	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	1	.12		
38	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	1			
39	Ведение мяча. « Попади в обруч»	1	.12		
40	Ведение мяча. « Попади в обруч»	1	.12		
41	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!»	1	12		
	Подвижные игры 2 часа				
42	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
43	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
	Бадминтон 5 часов				
44	Правила игры в бадминтон. Техника безопасности.	1			
45	Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах	1			

46	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Контроль оперативного мышления. Изучение правильной техники выполнения подачи.	1			
47	Ознакомление с краткими правилами игры. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке.	1			
48	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Контроль скорости передвижения по площадке.	1			
	Лыжная подготовка 18 часов				
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1			
50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	1			
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1			
52	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1			
53	Ступающий шаг Повороты на месте.	1			
54	Скользкий шаг. Игра «Проехать через ворота».	1			
55	Передвижение скользким шагом без палок	1			
56	Передвижение скользким и ступающим шагом с палками.	1			
57	Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится»	1			

58	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1			
59	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1			
60	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1			
61	Прохождение дистанции 1 км.	1			
62	Прохождение дистанции 1 км.	1			
63	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1			
64	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1			
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1			
66	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1			
	Спортив ная игра футбол 10 часов				
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры	1			

67					
68	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	1			
69	Ведение мяча. Игра « Рывок за мячом»	1			
70	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч»	1			
71	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч»	1			
72	Удары по мячу головой. Игра« Угловой удар»	1			
73	Удары по мячу ногой и головой. Игра « Обгони мяч»	1			
74	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	1			
75	Учебная игра в футбол. Игра « Девятка»	1			
76	Учебная игра в футбол. Игра« Угловой удар»	1			
	Подвижные игры 2 часа				
77	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам»,	1			

	«Два мороза». Эстафеты.			
78	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
	Спортивная игра баскетбол 4 часа			
79	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	1		
80	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	1		
81	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	1		
82	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	1		
	Легкая атлетика 11 часов			
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1		
84	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1		
85	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
87	Метание мяча. Подтягивание.	1		

88	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	1		
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1		
90	Эстафетный бег. Бег к мячам.	1		
91	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	1		
92	Бег 1000 м. Подтягивание. Игра « Третий лишний».	1		
93	Бег 1000 м. Отжимание. Игра « Вышибалы»	1		
	Подвижные игры 9 часов			
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты.	1		
95	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
96	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
97	«Перестрелка». « Море волнуется ...»	1		

98	« Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	1		
99	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
100	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».	1		
101	Подвижные игры. Правила поведения на воде.	1		
102	Подведение итогов учебного года	1		