

**КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«НИЖНЕВАРТОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета (протокол
от 29.08.2018 № 1)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом заседания Со-
вета родителей от
29.08.2018

УТВЕРЖДЕНО
приказом КУ «Нижевартов-
ская общеобразовательная са-
наторная школа»
от 29.08.2018 № 200

*Приложение
к основной образовательной
программе
начального общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 КЛАСС
УМК «ШКОЛА РОССИИ»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат
5ee6b2498ce60112470f2b373bf5083e7e18077
Владелец, Лопаткина Наталья Викторовна
Действителен 11.11.2019 г. по 11.02.2021 г.

Нижевартовск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

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

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

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1 класс

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», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «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 перекуты, 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 3 x 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

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 зависом 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 перелезть 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 маленькими 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 x 10 м, 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.

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 перекаты, 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», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «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, гандбол).

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, направленными 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, гандбол).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

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.

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 холмодный 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».

2 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).

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

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; 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: 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; 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: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

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; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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 прыгивание с нее; а месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

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 холмодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест»; «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «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»; «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»; «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: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача»; 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: 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»; специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура 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)

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.

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; 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: 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; 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; 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: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами

(с помощью); танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

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; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов

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; а месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением

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.

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»; «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами»; «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 «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»; «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»; «Быстрый лыжник», «За мной»; «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: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная

передача»; 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»; 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: 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»; 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»; 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: 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»; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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; 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: 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; 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; 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: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

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; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

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; а месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением

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»; «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами»; «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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»; «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели»; задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»; «Быстрый лыжник», «За мной», «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага»; «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: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача»; 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»; 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»; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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»; 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»; 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»; 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: 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»; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», 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.

Пионербол.

ГТО

11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Основные цели и задачи урока «Готов к труду и обороне»:

- дать учащимся представления о движении ГТО, его истории, задачах, нормативах ГТО соответственно возрасту;
- позиционирование ГТО – как индикатора физического развития человека, свойственного его возрасту, полу, состоянию здоровья;

- мотивация учащихся на ведение здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом;
- воспитание ценностного отношения к здоровью.

Поскольку урок «Готов к труду и обороне» является уроком комбинированного типа, то используются различные методы и приемы организации образовательной деятельности: рассказ, беседа, познавательные и вербальные игры, метод иллюстрации, видеометод, дискуссия.

Комплекс для учащихся общеобразовательных учреждений состоит из 5 ступеней:

В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.

Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов и учитывает факторы их акселерации или ретардации. Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30м, челночный бег 3x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

II ступень рекомендуется мальчикам и девочкам 9-10 лет (школьникам 3-4 класса). Большинство упражнений этой степени входит в программу по физической культуре. В связи с этим часть работы по подготовке школьников к сдаче норм комплекса проводится на уроках физкультуры.

Большинство упражнений этой степени входит в программу по физической. В связи с этим часть работы по подготовке школьников к сдаче норм комплекса проводится на уроках физкультуры.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ В КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА»

Игры народов Севера являются неотъемлемой частью национального, художественного и физического воспитания младших школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируются устойчивое заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, терпимость к другим народам, культуру поведения, гордость за свой регион, создается эмоционально-положительная основа для развития патриотических чувств.

В программу включены игры, упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно – образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта (северное многоборье): прыжки через нарты, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, бег с палкой.

Уроки регионального компонента включены в разделы программ с объяснением, что это упражнения коренных народов севера

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Диагностика физической подготовленности учащихся

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – это физические качества, от уровня развития которых в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность.

На развитие **ловкости** движений благоприятно влияют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие ребенка своих движений. Этому способствуют также упражнения: броски и ловля предметов, метание в цель, упражнения с предметами, а также подвижные игры. Проявлением ловкости является и умение сохранять равновесие тела в движении и в статическом положении. Развитие этого качества достигается при помощи упражнений в равновесии.

Быстроту движений развивают при помощи упражнений скоростного характера: бег подвижные игры с бегом, эстафеты. Быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и центральных отделах нервной системы.

Для развития **силы** мышц используются динамические упражнения, не требующие дополнительного напряжения. Лучше применять упражнения и игры, выполнение которых требует кратковременных скоростно-силовых напряжений, например, прыжки, метание, упражнения с набивными мячами, игры с применением этих упражнений и др.

Развитие **выносливости** средствами физкультуры достигается постепенным увеличением длительности физических нагрузок. Вследствие этого организм ребенка постепенно адаптируется к утомлению, приобретает способность выполнять движения длительное время и быстрее восстанавливать работоспособность. Нагрузку регулируют длительностью и интенсивностью выполнения упражнений средней трудности.

Определение уровня физической подготовленности

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке. Время фиксируется с точностью.

Тест 2 – «Челночный бег» (3 раза по 10 м). Тест позволяет оценить скоростную выносливость, стартовую скорость и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения.

Методика выполнения. Перед стартом занимает положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа.

Тест 3 – «Прыжок в длину с места». Тест, способствующий развитию скоростно-силовых качеств.

Методика проведения. Учащийся становится на линии старта так, чтобы носки ног не пересекали ее. Приседая и свободным взмахом рук вперед-вверх выполняет резкий толчок ногами. Приземление выполняется на две ноги. Замер результата производится от линии старта до пяток или пятки ноги. Если прыжок выполнен и допущено касание руками сзади, то замер результата проводится от линии старта до ближайшей к линии руки.

Тест 4 – «6-минутный бег». Тест предназначен для оценивания выносливости.

Методика выполнения. Выполняется с общего старта, преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега.

Тест 5 – «Наклон вперед из положения стоя». Тест предназначен для определения уровня гибкости учащихся.

Методика выполнения. Испытуемый становится на скамью, наклоняет туловище вперед – вниз, руки вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне стоп испытуемого. Выполняется три медленных наклона (ладони скользят вниз по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев.

Тест 6 – «Подтягивание». Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса у мальчиков.

Методика выполнения. Упражнение выполняется хватом сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук выполняется из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивания, выполненные с неполным разгибанием или сгибанием рук, не засчитываются.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 7 -10 ЛЕТ

Контрольные упражнения	возраст	Мальчики			возраст	Девочки		
		низкий	средний	высокий		низкий	средний	высокий
Скоростные	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7	7,6	7,5-6,4	5,8
Бег 30м	8	7,1	7,0-6,0	5,4	8	7,3	7,2-6,2	5,6
	9	6,8	6,7-5,7	5,5	9	7,0	6,9-6,0	5,3
	10	6,6	6,5-5,6	5,1	10	6,6	6,5-5,6	5,2
	11	6,3	6,1-5,6	5,0	11	6,4	6,3-5,7	5,1
Координационные	7	11,2	10,8-10,3	9,9	7	11,7	11,3-10,6	10,2
Челночный бег 3 x 10м	8	10,4	10,0-9,5	9,1	8	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	9	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10	10,4	10,4-9,5	9,1
	11	9,7	9,3-8,8	8,5	11	10,1	9,7-9,3	8,1
Скоростно-силовые	7	100	115-135	155	7	85	110-130	150
Прыжок с места в длину	8	110	125-145	165	8	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	9	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	10	120	140-155	170
	11	140	160-180	195	11	130	150-175	185
Скоростно-силовые	8	5,0	7,0	9,0	8	4,8	6,8	8,8
Многоскоки	9	6,0	9,0	12,5	9	5,0	8,8	12,1
	10				10			
	11				11			
Силовые	7	1	2-3	4	7	4-5	6-7	9
Подтягивание Подтягивание из вися лежа	8	1	2-3	4	8	4-5	6-7	9-11
	9	1	3-4	5	9	7-8	8-9	13-14
	10	1	3-4	5	10	7-8	8-9	14-15

	11	1	4-5	6	11	8-9	10-11	15-16
Гибкость	7	1	3-5	7	7	2	6-9	12,5
	8	1	3-5	7,5	8	2	5-8	11,5
Наклоны вперед из положения стоя	9	1	3-5	7,5	9	2	6-9	13,0
	10	2	4-6	8,5	10	3	7-10	14,0
	11	2	6-8	10	11	4	8-10	15,0
Скоростные	9	11,8	11,2	10,8	9	12,2	11,4	10,8
Бег 60м	10	11,8	11,2	10,6	10	12,2	11,4	10,8
	11	11,2	10,6	10,0	11	11,4	10,8	10,4
Прыжки со скакалкой за 1 минуту	10	30	40-50	60-70	10	35,0	45-50	65-75
	11	35	45-55	65-75	11	40,0	50-55	70-80
Метание малого мяча в цель	8	1-2	2-3	3-4	8	1-2	2-3	3-4
	9	1-2	2-3	5-6	9	1-2	2-3	3-4
	10	18	22	27	10	12	15	17
	11	20	27	34	11	14	17	21

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

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

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

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

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

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010.
2. В.И. Лях, Физическая культура 1 – 4 классы, Москва «Просвещение» 2010.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	6	<p>Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> <p>Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре; уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта; уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр; уметь рассказать о понятии «физическая культура» о темпе и ритме, о личной гигиене человека</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>

2	Гимнастика.	33	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине; уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений; уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты кувырок вперед; выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост»; выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове; уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине; уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку; уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку; уметь выполнять</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
---	-------------	----	--	---	---

				разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч.	
3	Лёгкая атлетика	31	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p> <p>Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижных игр, уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега; уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность, о проведении тестирования метания малого мяча на точность; уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя, о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа;</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
4	Лыжная подготовка	12	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды</p>	<p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим</p>

			<p>Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	<p>деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом; уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок; передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками; уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением; уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км; уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность; уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км; уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением.</p>	<p>и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>
5	Подвижные игры	17	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p>	<p>«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</p>

			<p>учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях</p>	<p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижных игр; уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку; выполнять упражнения с мячом; выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий; преодолевать усложненную полосу препятствий; выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение».</p>	<p>задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». «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».</p> <p>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: низколетающего 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».</p>
--	--	--	---	--	--

2 КЛАСС

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	4	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	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.

			<p>разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижные игры</p>	<p>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).</p>
2	Гимнастика.	31	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвосты»</p>	<p>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; 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.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег);</p>

					хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.
3	Лёгкая атлетика	28	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формулировать познавательные цели</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр, рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега</p>	<p>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; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>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; а месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.</p>
4	Лыжная подготовка	12	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать</p>	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на</p>

		<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок; выполнять повороты на лыжах переступанием без палок; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением; выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками; спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой»; передвигаться на лыжах змейкой; проходить дистанцию 1,5 км на лыжах.</p>	<p>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».</p>
--	--	---	---	--

5	Подвижные игры	27	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: знать правила подвижных игр и выполнять их</p>	<p>«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»; «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «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»; «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача»; 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».</p>
---	----------------	----	---	--	--

					<p>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»; 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».</p> <p>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».</p>
--	--	--	--	--	--

3 КЛАСС

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	5	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умений не создавать	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; осу-</p>	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)

			<p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России.</p>	<p>ществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, выполнять различные варианты пасов мяча ногами; закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол».</p>	<p>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.</p>
2	Гимнастика.	29	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание; выполнять кувырок назад; про-</p>	<p>Выполнять кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>

				<p>ходить станции круговой тренировки; выполнять стойку на голове; перелезть на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами; прыгать со скакалкой и в скакалку; прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема; прыгать в скакалку в движении; выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне; лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами; проходить тестирование виса на время; проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.</p>	
3	Лёгкая атлетика	25	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры; технично выполнять</p>	<p>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; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов</p> <p>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; а месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p>

			<p>поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Формирование уважения к культуре других народов.</p>	<p>челночный бег; выполнять метание мешочка на дальность различными способами; прыгать в длину с разбега; проходить тестирование метания малого мяча на точность; проходить тестирование прыжка в длину с места; преодолевать полосу препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега; прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега; прыгать на мячах-хопах; бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу»; бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой; выполнять беговые упражнения; проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта; пробегать дистанцию 1000 м.</p>	<p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.</p>
4	Лыжная подготовка	22	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и</p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> <p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>

				скользящим шагом; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; передвигаться на лыжах различными ходами; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом; передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах; подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».	
5	Подвижные игры	21	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам, уметь бросать и ловить мяч; выполнять футбольные упражнения в парах, выполнять</p>	<p>Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой»; 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 пре дметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Баскетбол: передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; 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</p>

				<p>броски и ловлю мяча в парах; участвовать в эстафетах с мячом; выбирать подвижные игры и играть в них; бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом; делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча; применять умения и знания из области волейбола на практике; бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол.</p>	<p>мяча в колонне»; 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».</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»</p>
--	--	--	--	---	--

4 КЛАСС

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	Основы знаний о физической культуре	5	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе; слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необхо-</p>	<p>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).</p> <p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней</p>

			сотрудничества со сверстниками	<p>димую информацию; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»; уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед; уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках; уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание»,</p>	<p>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.</p>
2	Гимнастика.	28	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации; обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,</p>	<p>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.</p> <p>Хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); танцевальные упражнения,</p>

			<p>личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>находить необходимую информацию; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий; проходить тестирование виса на время; выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов; с разбега и через препятствие; выполнять зарядку, стойку на руках и голове; выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание; выполнять различные варианты висов; проходить станции круговой тренировки, прыгать со скакалкой и в скакалку; залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках; выполнять упражнения на гимнастическом бревне; выполнять различные варианты вращения обруча; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный прыжок; выполнять опорный прыжок; проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p>	<p>упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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».</p>
3	Лёгкая атлетика	25	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и</p>	<p>Бег: из разных исходных положений и с разным положением рук; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Прыжки: в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; а</p>

			<p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>выделять необходимую информацию; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта; технично выполнять челночный бег; проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта; проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега; прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»; проходить тестирование метания малого мяча на точность; проходить тестирование наклона вперед из положения стоя; проходить тестирование подъема туловища за 30 с; проходить тестирование прыжка в длину с места; преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку; прыгать в высоту с прямого разбега; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы»; пробегать дистанцию 1000 м.</p>	<p>месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.</p>
4	Лыжная подготовка	21	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>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.</p>

			<p>разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию; сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием; поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом; передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе; кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»; спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»; передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой».</p>	<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>
5	Подвижные игры	23	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя; содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,</p>	<p>Футбол: ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой»; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p>

		<p>поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижные игры; играть в спортивную игру «Футбол»; бросать и ловить мяч в парах; бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч; выполнять ведение мяча различными способами; уметь выбирать подвижные игры и играть в них; выполнять различные варианты вращения обруча; выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки; бросать мяч через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Пионербол»; выполнять волейбольные упражнения; выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами; бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»; передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры.</p>	<p>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»; 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»).</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», 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.</p> <p>Пионербол.</p>
--	--	---	--	---

КАЛЕНДАРНО – ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы (цель)
Основы знаний по физической культуре		
1	Вводный урок	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»
Легкая атлетика		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»
3	Техника челночного бега	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки <i>Р/К «Волк и олени»</i>
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»
Основы знаний по физической культуре		
5	Возникновение физической культуры и спорта	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди». <i>Р/К «Олени и пастухи»</i>
Легкая атлетика		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
Подвижные игры		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия
Основы знаний по физической культуре		
8	Олимпийские игры	Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики». <i>Р/К «Ловля оленей»</i>
9	Что такое физическая культура?	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»
10	Темп и ритм	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»
Подвижные игры		
11	Подвижная игра «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка соперничества чувствам других»

		людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками
Знания о физической культуре		
12	Личная гигиена человека	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»
Легкая атлетика		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза» <i>Р/К «Ручейки и озера»</i>
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка <i>Р/К «Рыбаки и рыбки»</i>
16	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» <i>Р/К «Льдинки, ветер и мороз»</i>
18	Тестирование виса на время	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».
19	Стихотворное сопровождение на уроках	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений <i>ГТО Прослушивание пословиц и поговорок о здоровье и спорте.</i>
Подвижные игры		
21	Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
22	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
23	Индивидуальная работа с мячом	Разучивание разминки с мячом. Повторение упражнений с мячом. Способствовать развитию ловкости. <i>Р/К «Смелые ребята»</i>
24	Школа укрощения мяча	Разминка с Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»
25	Подвижная игра «Ночная охота»	Разминка с мяч Упражнения с ведение, бросками, перебрасыванием Подвижная игра «охота» <i>Р/К «Нарты-сани»</i>
26	Глаза закрывай — упражнение начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» <i>ГТО Отгадывание загадок о спорте и здоровье.</i>

27	Подвижные игры	Разминка с закрыт глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти
28	Школа укрощения мяча	Разминка с мячами. Упражнения с мячом ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»
29	Подвижная игра «Ночная охота»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» Р/К «Полярная сова и евражки»
30	Глаза закрывай — упражненье начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»
31	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти
Гимнастика с элементами акробатики		
32	Перекаты	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»
33	Разновидности перекатов	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» ГТО. Просмотр мультфильма «Спортландия», обсуждение.
34	Техника выполнения кувырка вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка» Р/К «Оленьи упряжки»
35	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»
36	Стойка на лопатках, «мост»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» Р/К «На новое стойбище»
37	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»
38	Стойка на голове	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение
39	Лазанье по гимнастической стенке	Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение
40	Перелезание на гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на г лове. Кувырок впер Игровое упражнение
41	Висы на перекладине	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочк
42	Круговая тренировка	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение Р/К «Волк и олени»
43	Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»

44	Прыжки в скакалку	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»
45	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет». <i>Р/К «Белый шаман»</i>
46	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»
47	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»
48	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики воробушки» <i>Р/К «Солнце»</i>
49	Вращение обруча	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки»
50	Обруч — учимся им управлять	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»
51	Круговая тренировка	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры <i>Р/К «Рыбаки»</i>
52	Круговая тренировка	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры. <i>«Р/К Охота на волка»</i>
Лыжная подготовка		
53	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг
54	Скользкий шаг на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок
55	Повороты переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок
56	Ступающий шаг на лыжах с палками	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками
57	Скользкий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг
58	Поворот переступанием на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками <i>Р/К «Борьба на палке»</i>
59	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» <i>Р/К «Усней поймать»</i>

60	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением
61	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на
62	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность <i>Р/К «Солнце»</i>
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание
64	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением <i>Сдача пробных нормативов ГТО.</i>
Гимнастика с элементами акробатики		
65	Лазанье по канату	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» <i>Р/К «Каюр и собаки»</i>
Подвижные игры		
66	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница» <i>Р/К «Олени и пастухи»</i>
67	Прохождение полосы препятствий	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»
68	Прохождение усложненной полосы препятствий	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»
Легкая атлетика		
69	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
71	Прыжок в высоту спиной вперед	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» <i>Сдача пробных нормативов ГТО.</i>
72	Прыжки в высоту	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»
73	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»
74	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»
75	Ведение мяча	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»
76	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты <i>Р/К «Каюр и собаки»</i>
77	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом

78	Подвижные игры с мячом	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы»
79	Подвижные игры	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти
80	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»
81	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» ГТО Беседа о здоровье.
83	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
84	Бросок набивного мяча от груди	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
85	Бросок набивного мяча снизу	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
86	Подвижная игра «Точно в цель»	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель» Сдача пробных нормативов ГТО.
Гимнастика с элементами акробатики		
87	Тестирование вися на время	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель»
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»
89	Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки» Р/К «Каюр и собаки»
90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Тестирование подтягивания на низкой перекладине, подвижная игра «Лес, болото, озеро»
91	Тестирование подъема туловища за 30 с	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»
92	Техника метания на точность	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове»
93	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове»
Подвижные игры		
94	Подвижные игры для зала	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие Р/К «Олени и пастухи»
Легкая атлетика		
95	Беговые упражнения	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»

97	Тестирование челночного бега 3*10м	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
98	Тестирование метания мешочка на дальность	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» <i>Р/К «Ловля оленей»</i>
99	Командная подвижная игра «Хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы (цель)
Знания о физической культуре		
1	Вводное занятие	Учить правилам поведения. Знакомство со строевыми упражнениями. Воспитывать дисциплину. <i>ГТО. Знакомство с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.</i>
Легкая атлетика		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»
3	Техника челночного бега	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку». <i>Р/К «Волк и олени»</i>
4	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»
5	Техника метания мешочка на дальность	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» <i>Р/К «Олени и пастухи»</i>
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»
Гимнастика с элементами акробатики		
7	Упражнения на координацию движений	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»
Знания о физической культуре		
8	Физические качества	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики». <i>Р/К «Ловля оленей»</i>
Легкая атлетика		
9	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
10	Прыжок в длину с разбега	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»

Подвижные игры		
12	Подвижные игры	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников
Легкая атлетика		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц» <i>Р/К «Ручейки и озера»</i>
Гимнастика с элементами акробатики		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы» <i>Р/К «Рыбаки и рыбки»</i>
Легкая атлетика		
16	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» <i>Р/К «Льдинки, ветер и мороз»</i>
18	Тестирование виса на время	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»
Подвижные игры		
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»
Знания о физической культуре		
20	Режим дня	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» <i>ГТО Прислушивание пословиц и поговорок о здоровье и спорте.</i>
Подвижные игры		
21	Ловля и броски малого мяча в парах	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»
22	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
23	Репродуктивный (урок повторения)	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города». <i>Р/К «Смелые ребята»</i>
Знания о физической культуре		
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»
Подвижные игры		
25	Ведение мяча	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота». <i>ГТО Отгадывание загадок о спорте и здоровье.</i>

26	Упражнения с мячом	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»
27	Подвижные игры	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры <i>Р/К «Нарты-сани»</i>
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Кувырок вперед	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»
29	Кувырок вперед с трех шагов	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка» <i>Р/К «Полярная сова и евражки»</i>
30	Кувырок вперед с разбега	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега
31	Усложненные варианты выполнения Кувырка вперед	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед
32	Стойка на лопатках, мост	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»
33	Круговая тренировка	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»
34	Стойка на голове	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах. <i>Р/К «Оленьи упряжки»</i>
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»
36	Различные виды перелезаний	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка» <i>Р/К «На новое стойбище»</i>
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание
38	Круговая тренировка	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»
39	Прыжки в скакалку	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»
40	Прыжки в скакалку в движении	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»
41	Круговая тренировка	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Разминка в движении, техника выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы» <i>Р/К «Волк и олени»</i>
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»

44	Комбинация на гимнастических кольцах	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»
45	Вращение обруча	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» Р/К «Белый шаман»
46	Варианты вращения обруча	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
48	Круговая тренировка	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов. Р/К «Солнце»
Лыжная подготовка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Организационно- методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними. Р/К «Рыбаки»
52	Торможение падением на лыжах с палками	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу».
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу». Р/К «Охота на волка»
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке
56	Подъем на склон «елочкой»	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке
57	Передвижение на лыжах змейкой	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты» Р/К «Борьба на палке»
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание. Р/К «Успей поймать»
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке
Гимнастика с элементами акробатики		

61	Круговая тренировка	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»
Подвижные игры		
62	Подвижная игра «Белочка- защитница»	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» <i>Р/К «Солнце»</i>
Легкая атлетика		
63	Преодоление полосы препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»
64	Усложненная Полоса препятствий	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка». <i>Сдача пробных нормативов ГТО.</i>
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» <i>Р/К «Каюр и собаки»</i>
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» <i>Р/К «Олени и пастухи»</i>
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»
Подвижные игры		
69	Броски и ловля мяча в парах	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»
73	Эстафеты с мячом	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки».
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы» <i>Р/К «Каюр и собаки»</i>
Легкая атлетика		
75	Знакомство с мячами-хопами	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»
76	Прыжки на мячах-хопах	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»
Подвижные игры		
77	Круговая тренировка	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
78	Подвижные игры	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры

79	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
Легкая атлетика		
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы! подвижная игра «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики		
86	Тестирование виса на время	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель» <i>Сдача пробных нормативов ГТО</i>
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»
Легкая атлетика		
88	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»
Гимнастика с элементами акробатики		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки» <i>Р/К «Каюр и собаки»</i>
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»
Легкая атлетика		
91	Техника метания на точность (разные предметы)	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
Подвижные игры		

93	Подвижные игры для зала	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками
Легкая атлетика		
94	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка» <i>Р/К «Олени и пастухи»</i>
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»
Подвижные игры		
98	Подвижная игра «Хвостики»	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка». <i>Р/К «Ловля оленей»</i>
99	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики»
Легкая атлетика		
100	Бег на 1000 м	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»
Подвижные игры		
101	Подвижные игры с мячом	Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование.
102	Подвижные игры	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы (цель)
Знания о физической культуре		
1	Вводное занятие	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
Легкая атлетика		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»
3	Техника челночного бега	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» <i>Р/К «Волк и олени»</i>
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» <i>Р/К «Олени и пастухи»</i>
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»
Знания о физической культуре		

7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
8	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
Легкая атлетика		
9	Прыжок в длину с разбега	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
10	Прыжки в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
Подвижные игры		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол
Легкая атлетика		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» <i>Р/К «Ручейки и озера»</i>
Гимнастика с элементами акробатики		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи» <i>Р/К «Рыбаки и рыбки»</i>
Легкая атлетика		
16	Тестирование прыжка в длину с места	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»
18	Тестирование виса на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»
Подвижные игры		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»
20	Футбольные упражнения	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»
21	Футбольные упражнения в парах	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
22	Футбольные упражнения в парах	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место» <i>ГТО Отгадывание загадок о спорте и здоровье.</i>
23	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»

24	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города» <i>Р/К «Нарты-сани»</i>
Знания о физической культуре		
25	Закаливание	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»
Подвижные игры		
26	Ведение мяча	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»
27	Подвижные игры	Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти <i>Р/К «Смелые ребята»</i>
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Кувырок вперед	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие <i>Р/К «Полярная сова и евражки»</i>
30	Варианты выполнения кувырка вперед	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание.
31	Кувырок назад	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»
32	Кувырки	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»
33	Круговая тренировка	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»
34	Стойка на голове	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты» <i>Р/К «Олени упряжки»</i>
35	Стойка на руках	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»
36	Круговая тренировка	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки» <i>Р/К «На новое стойбище»</i>
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»
39	Прыжки в скакалку	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»
40	Прыжки в скакалку в тройках	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»
41	Лазанье по канату в три приема	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»

42	Круговая тренировка	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен» <i>Р/К «Волк и олени»</i>
43	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»
44	Упражнения на гимнастических кольцах	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
45	Круговая тренировка	Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками» <i>Р/К «Белый шаман»</i>
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»
47	Варианты вращения обруча	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»
48	Круговая тренировка	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры <i>Р/К «Солнце»</i>
Лыжная подготовка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них <i>Р/К «Рыбаки»</i>
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них <i>Р/К «Охота на волка»</i>
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
55	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
57	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах

58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах <i>Р/К «Борьба на палке»</i>
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах <i>Р/К «Успей поймать»</i>
60	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
61	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах
62	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
63	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
64	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
65	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке
66	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»
68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке
Подвижные игры		
71	Эстафеты с мячом	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
72	Подвижные игры	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти
73	Эстафеты с мячом	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
Легкая атлетика		
74	Полоса препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»
75	Усложненная полоса препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»

76	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
77	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
78	Прыжок в высоту спиной вперед	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм»
79	Прыжки на мячах-хопах	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»
Подвижные игры		
80	Эстафеты с мячом	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
81	Подвижные игры	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти
82	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» <i>Р/К</i> « <i>Каюр и собаки</i> »
83	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку
Знания о физической культуре		
84	Волейбол как вид спорта	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»
Подвижные игры		
85	Подготовка к волейболу	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»
86	Контрольный урок по волейболу	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»
Легкая атлетика		
87	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
88	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»
Гимнастика		
89	Тестирование вися на время	Разминка с мячом в движении, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»
Легкая атлетика		
91	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»
Гимнастика		

92	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания I на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол»
93	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол»
Подвижные игры		
94	Знакомство с баскетболом	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
Легкая атлетика		
95	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого J мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»
Подвижные игры		
96	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
Легкая атлетика		
97	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»
98	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики»
99	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
100	Тестирование метания	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круговая охота»
101	Бег на 1000 м	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»
Подвижные игры		
102	Спортивные игры	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы (цель)
Знания о физической культуре		
1	Вводное занятие	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
Легкая атлетика		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»
3	Техника челночного бега	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» <i>Р/К «Волк и олени»</i>
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» <i>Р/К «Олени и пастухи»</i>

6	Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»
Подвижные игры		
7	Техника паса в футболе	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»
Знания о физической культуре		
8	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»
Легкая атлетика		
9	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»
Подвижные игры		
12	Контрольный урок по футболу	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»
Легкая атлетика		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» <i>Р/К «Ручейки и озера»</i>
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» <i>Р/К «Рыбаки и рыбки»</i>
16	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»
18	Тестирование виса на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы»
Подвижные игры		
19	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»
20	Броски мяча в парах на точность	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»
21	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны»
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»
23	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»

24	Броски и ловля мяча	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города» <i>Р/К «Нарты-сани»</i>
25	Упражнения с мячом	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»
26	Ведение мяча	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти
27	Подвижные игры	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти <i>Р/К «Смелые ребята»</i>
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Кувырок Вперед	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка» <i>Р/К «Полярная сова и евражки»</i>
Знания о физической культуре		
30	Зарядка	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»
Гимнастика с элементами акробатики		
31	Кувырок назад	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»
32	Круговая тренировка	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание
33	Стойка на голове и руках	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты» <i>Р/К «Оленьи упряжки»</i>
Знания о физической культуре		
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»»
Гимнастика с элементами акробатики		
35	Гимнастические упражнения	Разминка на гимнастических матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание
36	Висы	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян» <i>Р/К «На новое стойбище»</i>
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «По обезьян с мячом»
38	Круговая тренировка	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»
39	Прыжки в скакалку	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку подвижная игра «Горячая линия»
40	Прыжки в скакалку в тройках	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»
41	Лазанье по канату в два приема	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»
42	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» <i>Р/К «Волк и олени»</i>
43	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»

44	Упражнения на гимнастических кольцах	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»
45	Махи на гимнастических кольцах	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» <i>Р/К «Белый шаман»</i>
46	Круговая тренировка	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
47	Вращение обруча	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»
48	Круговая тренировка	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса» <i>Р/К «Солнце»</i>
Лыжная подготовка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком <i>Р/К «Рыбаки»</i>
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне <i>Р/К «Охота на волка»</i>
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне
56	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке
57	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» <i>Р/К «Борьба на палке»</i>
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» <i>Р/К «Успей поймать»</i>
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»

61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой»,
Легкая атлетика		
70	Полоса препятствий	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»
71	Усложненная полоса препятствий	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»
Знания о физической культуре		
74	Физкультминутка	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»
Гимнастика с элементами акробатики		
75	Знакомство с опорным прыжком	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»
76	Опорный прыжок	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»
77	Контрольный урок по опорному прыжку	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра
Подвижные игры		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»

79	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»
80	Упражнения с мячом	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»
81	Волейбольные упражнения	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»
82	Контрольный урок по волейболу	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»
Легкая атлетика		
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель»
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики		
85	Тестирование виса на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»
86	Тестирование наклона из положения стоя	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя
Легкая атлетика		
87	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»
Гимнастика с элементами акробатики		
88	Тестирование подтягиваний и отжимания	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол»
Подвижные игры		
90	Баскетбольные упражнения	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
Легкая атлетика		
91	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»
Подвижные игры		
92	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
Легкая атлетика		
93	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»

95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
96	Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне»
Подвижные игры		
97	Футбольные упражнения	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»
98	Спортивная игра «Футбол»	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол»
Легкая атлетика		
99	Бег на 1000 м	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»
Подвижные игры		
100	Спортивные игры	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки
101	Подвижные и спортивные игры	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года
102	Подвижные и спортивные игры	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года