**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
МО АЛАПАЕВКОЕ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ
к АООП НОО МОУ
«Костинская СОШ»
Приказ № 124 от 29.08.2019г**

**АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1-4 классов, обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1)**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура на уровень начального общего образования (1 – 4 классы) является частью Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Костинская СОШ».

Рабочая программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями);

- Примерная программа начального общего образования по физической культуре (Примерная программа по предмету одобрена решением федерального учебно-методического объединения по начальному общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15).

Цели и задачи:

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

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

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

Обоснование выбора системы обучения и УМК для реализации рабочей программы в классах с ОВЗ

Актуальность данной программы определяется прежде всего тем, что учащиеся в силу своих индивидуальных психофизических особенностей (ЗПР) не могут освоить Программы по предметам в соответствии с требованиями ФГОС предъявляемого к учащимся общеобразовательных классов, так как испытывают затруднения в понимании материала, не могут выделить главное в информации, затрудняются при анализе, сравнении, обобщении, систематизации, обладают неустойчивым вниманием, обладают бедным словарным запасом, нарушены фонематических слух и графомоторные навыки. Учащиеся с ЗПР работают на уровне репродуктивного восприятия, основой при обучении является пассивное механическое запоминание изучаемого материала, таким детям с трудом даются отдельные приемы умственной деятельности, овладение интеллектуальными умениями. Однако при обучении в коррекционных классах создает образовательная среда и условия, позволяющие детям с ОВЗ получить качественное образование по предметам, подготовить разносторонне развитую личность, способную к использованию полученных знаний для успешной социализации, дальнейшего образования и трудовой деятельности.

Адаптация программ происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программах даются дифференцированно. По некоторым вопросам учащиеся получают только общие представления. Ряд сведений познается только в результате практической деятельности. Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и задания. Как правило, сначала отрабатываются базовые умения с их автоматизированными навыками, а потом на подготовленную основу накладывается необходимая теория, которая нередко уже в ходе практической деятельности самостоятельной осознается учащимися.

Требования к образовательной программе, связанные с антикоррупционным воспитанием (ПИСЬМО от 3 августа 2015г. №08-1189)

1) Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

2) Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

3) Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) Формирование основ правосознания для соотнесения собственного поведения и поступков других людей с нравственными ценностями и нормами поведения, установленными законодательством Российской Федерации, убежденности в необходимости защищать правопорядок правовыми способами и средствами, умений реализовывать основные социальные роли в пределах своей дееспособности.

Сроки реализации программы предмета физическая культура: 3 часа в неделю, 99 часов в год (1 класс), 102 часов в год (2-4 класс), 405 часов за уровень обучения. Предмет изучается в обязательной части учебного плана.

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование предметных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускники научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (405 часов)

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Представление о плавании. *Изучается теоретически с использованием имитационных движений и просмотра видеофильмов.* Представление о подводных упражнениях: входение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие; лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. *Видеофильм:* Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. ¹⁻⁷⁾

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Знакомятся теоретически с приемами развития выносливости (просмотр видеofilьмов): повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности. 1 класс

№	Тема урока	Элементы содержания учебного предмета	характеристика деятельности учащихся
1	Движение основа жизни и здоровья человека. Игры: «Охотник», «Воробы и вороны»	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
2	Понятие о физической культуре. Игры: «Гуси-гуси», «Море волнуется»	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Выявлять различия между способами передвижения человека
3	История развития физической культуры и спорта Игры: «Краски», «Змейка»	Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
4	Физическое развитие и физическая нагрузка Игры: «Охотник», «День, ночь»	Физические упражнения Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
5	Основы охраны здоровья. Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности Игры: «У медведя во бору»,	Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:	Пересказывать тексты по истории физической культуре Понимать и раскрывать связь с физической культуры и военной деятельностью человека

	«Ручеёк»	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	
6	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вокруг колышка»	<p>ОРУ на материале гимнастики Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку</p> <p>СОД Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением</p> <p>ОРУ на материале л/а <i>Развитие координации:</i> пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно</p>	<p>Описывать технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого мяча</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега и прыжка различными способами</p> <p>Описывать технику метания малого мяча</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивать УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>
7	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Змейка»		
8	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Подвижная игра «Удержись на месте»		
9	Бег с ускорением. Бег 60 метров. Подвижная игра «Кот и мыши»		
10	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, подвижная игра «Змейка»		
11	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных положений, с разным положением рук. «Слепой медведь»		
12	Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Голова и хвост»		
13	Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Слепой медведь»		
14	Прыжковые упражнения: на одной ноге на		

	месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Вокруг колышка»		
15	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам»		
16	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»		
17	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
18	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»	<p>СОД Подвижные и спортивные игры</p> <p>На материале спортивных игр: <i>футбол</i>: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, <i>баскетбол</i>: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, <i>волейбол</i>: подбрасывание</p>	<p>Осваивать УУ в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>
19	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»		
20	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра: «Догони мяч»		
21	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра: «Догони мяч»		
22	Волейбол: техника подбрасывания мяча. Подвижная игра: «Кто выше»		
23	Волейбол: техника подбрасывания мяча. Подвижная игра: «Кто выше»		

24	Футбол: удар по неподвижному мячу. Подвижная игра: «Змейка»	мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать УУ управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p> <p>проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий их спортивных игр</p> <p>Осваивать УУ эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
25	Футбол: удар по неподвижному мячу. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»		
26	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет»		
27	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Подвижная игра «Лисы и куры»	<p>СОД Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p> <p>ОРУ Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с</p>	<p>Осваивать УУ, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p>
28	Движение и передвижения строем. Выполнение строевых команд. Подвижная игра: «Вокруг колышка»		
29	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Лисы и куры»		

30	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «Лисы и куры»	включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать УУ по взаимодействию в парах при разучиванию акробатических упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники и безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>
31	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «Лисы и куры»	СОД Гимнастика с основами акробатики	
32	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Совушка»	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	
33	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Совушка»		
34	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Лисы и куры»	СОД	
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижная игра «Змейка»	Подвижные и спортивные игры	
36	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижная игра «Змейка»	на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость	

37	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра: «Переправа по узким жердям»	и координацию	
38	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра: «Переправа по узким жердям»		
39	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»		
40	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»		
41	Эстафета с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»		
42	Упражнения мячами. Подвижная игра «Змейка»		
43	Упражнения со скакалкой и гимнастической палкой. Подвижная игра: «Змейка»		
44	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра: «Удержись на месте»		
45	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра: «Удержись на месте»		
46	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»		
47	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»		

48	Инструктаж по технике безопасности. Приемы безопасного падения и при передвижении на лыжах	<p>СОД Подвижные и спортивные игры</p> <p>На материале лыжной подготовки:</p> <p>эстафеты в передвижении на лыжах</p> <p>СОД Лыжные гонки</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы, торможения</p> <p>ОРУ На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах</p> <p>Осваивать УУ контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Объяснять технику выполнения спусков и подъемов</p> <p>Осваивать технику спусков и подъемов</p> <p>Проявлять координацию при выполнении спусков, подъемов</p>
49	Организация команд и приемов по переноске лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом		
50	Передвижение на лыжах разными способами (скользящим и ступающим шагом). Подвижная игра: «Трудный путь»		
51	Передвижение на лыжах разными способами (скользящим и ступающим шагом). Подвижная игра: «Трудный путь»		
52	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»		
53	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»		
54	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»		
55	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»		
56	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»		
57	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»		
58	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»		
59	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»		
60	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»		

61	Подъёмы и спуски под склон. Подвижная игра: «Караван»	Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках)	
62	Подъёмы и спуски под склон. «Трудный путь»		
63	Подъёмы и спуски под склон. «Трудный путь»		
64	Подъём лесенкой наискось. «Трудный путь»		
65	Подъём лесенкой наискось. «Трудный путь»		
66	Передвижение на лыжах до 1 км		
67	Эстафеты в передвижении на лыжах		
68	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Попади в обруч»	Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (в спортивных залах)	Осваивать УУ в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
69	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Мяч водящему»	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола ОРУ на материале л/а Развитие силовых способностей Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать УУ управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Описывать разучиваемые технические
70	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижная игра: «Попади в обруч»		
71	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижная игра: «У кого меньше мячей»		
72	Передача набивного мяча (1 кг) в движении. Метание набивных мячей. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»		
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»		

		<p>высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием</p> <p>СОД Л/А Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>	<p>действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий их спортивных игр</p> <p>Осваивать УУ эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
74	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подвижная игра: «Пятнашки»	Самостоятельные игры и развлечения	<p>Осваивать УУ в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать УУ управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
75	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Лисы и куры»	ФОД Комплекс занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
76	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
77	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Комплексы дыхательных упражнений.	
78	Понятие о виде спорта «Плавание». Подвижные игры с имитацией движений пловца «рыбка»	Гимнастика для глаз	
79	Дать понятие об основных движениях пловцов ногами, руками. Подвижные игры с имитацией движений пловца «рыбка»	СОД Представление о плавании	
80	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная	Видеофильм «Проплывание учебной дистанции произвольным способом». Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна	

	игра «К своим флажкам»		<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий их спортивных игр</p> <p>Осваивать УУ эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
81	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «К своим флажкам»			
82	Знакомство с понятием «ГТО». Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде»			
83	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде»			
84	Футбол: удар по неподвижному мячу.			
85	Футбол: удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Змейка»			
86	Футбол: ведение мяча. Подвижная игра «Змейка»			
87	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	<p>СОД Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию</p>	<p>Описывать технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого мяча</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега и прыжка различными способами</p> <p>Описывать технику метания малого мяча</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивать УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>	
88	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Обще развивающие упражнения. Эстафеты			
89	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты			
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты			
91	Прыжок в длину с места. Эстафеты			
92	Прыжок в длину с места. Эстафеты			
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты			
94	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на			

	две. Эстафеты	30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	
95	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты		
96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты		
97	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Подвижная игра «Точный расчёт»		
98	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Подвижная игра «Точный расчёт»		
99	Метание малого мяча в цель с 3—4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Метко в цель»		

Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности. 2 класс

№	тема урока	элементы содержания учебного предмета	характеристика основных видов деятельности ученика
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	<p style="text-align: center;">Физические упражнения</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p>	<p style="text-align: center;">Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями</p>
2	История Развития физической культуры и спорта	<p style="text-align: center;">Из истории физической культуры</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа</p>	<p style="text-align: center;">Пересказывать тексты по истории физической культуре</p> <p style="text-align: center;">Составлять индивидуальный режим дня</p>
3	Основы охраны здоровья. Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности	<p style="text-align: center;">Самостоятельные занятия</p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p style="text-align: center;">Физическая культура</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p style="text-align: center;">Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток</p> <p style="text-align: center;">Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур</p>
4	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Повороты направо, налево с переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	<p style="text-align: center;">СОД Л/А</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с</p>	<p style="text-align: center;">Описывать технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого мяча</p>
5	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег до 4 мин.		<p style="text-align: center;">Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и</p>

	с изменением направления в чередовании с ходьбой	<p>изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p> <p>СОД Подвижные и спортивные игры</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту</p> <p>ОРУ Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег</p>	<p>прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега и прыжка различными способами</p> <p>Описывать технику метания малого мяча</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивать УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>
6	Бег по прямой 20-40 м. Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «К своим флажкам»		
7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам»		
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам»		
9	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Технические приемы бросков большого (баскетбольного) мяча на дальность		
10	Технические приемы бросков большого (баскетбольного) мяча на дальность. Комплекс упражнений с мячом		
11	Метание большого (баскетбольного) мяча на дальность – контрольное упражнение. Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
12	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения, с разным положением рук. Бег 30 м – контрольное упражнение		
13	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Лисы и куры» Комплекс ГТО – дать понятие		

	о видах 1 степени		
14	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий играми. Баскетбол. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	<p align="center">СОД Подвижные и спортивные игры</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p align="center">ОРУ на материале л/а</p> <p>Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком)</p>	<p>Осваивать УУ в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать УУ управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время</p>
15	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Круговые пятнашки»		
16	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Круговые пятнашки»		
17	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Круговые пятнашки»		
18	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай - поймай»		
19	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Бросай - поймай»		
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте		
21	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура		
22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Подвижная игра «Мяч водящему»		
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля		

	двумя руками. Подвижная игра «Мяч водящему»		подвижных игр
24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
25	Ходьба и бег парами. Ведение мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину		Моделировать технические действия в игровой деятельности
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий их спортивных игр
27	Подвижные игры «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему»		Осваивать УУ эмоциями во время учебной и игровой деятельности
28	Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Повороты на месте. Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу	ФОД Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Осваивать УУ, связанные с выполнением организующих упражнений
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы	СОД на материале гимнастики с основами акробатики «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе	ОРУ Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке. Преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций
31	Упражнения на гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами		Осваивать УУ по взаимодействию в парах при разучиванию
32	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку	ОРУ Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на	

33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки	<p>руки и ноги, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи</p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости</p>	<p>акробатических упражнений</p> <p>Соблюдать правила технику и безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p>
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье		
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов		
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия		
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом		
38	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. Перестроения в три шеренги		
39	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках		
40	Упражнения на равновесие. Подвижная игра: «Два мороза»		
41	Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра: «Два мороза»		
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги		

43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату		
44	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий		
45	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине» (со страховкой)		
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки»		
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»		
48	Строевые упражнения. Подвижная игра: «Через кочки и пенечки»		
49	Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж	<p align="center">Лыжные гонки</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах</p> <p>Осваивать УУ контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p> <p>Проявлять выносливость при</p>
50	Повороты на месте переступанием вокруг пятки лыж. Передвижение скользящим шагом без палок		
51	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг		

	Подвижная игра: «Шире шаг»	<p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p>	<p>прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Объяснять технику выполнения спусков и подъемов</p> <p>Осваивать технику спусков и подъемов</p> <p>Проявлять координацию при выполнении спусков, подъемов</p>
52	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок		
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»		
54	Подъем ступающим шагом		
55	Повороты переступанием. Подвижная игра: «По местам»		
56	Спуски в высокой стойке. Подвижная игра: «Салки»		
57	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Слушай сигнал»		
58	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «Шире шаг»		
59	Подъемы и спуски с небольших склонов		
60	Подъемы и спуски с больших склонов		
61	Попеременный двухшажный ход с палками		
62	Переноска лыж на плече. Подвижные игры на лыжах		

63	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра: «Снежные снайперы»		
64	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км		
65	Подъемы и спуски с небольших склонов		
66	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Подвижная игра: «Снежные снайперы»		
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра: «Кто быстрее?»		
68	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе	<p>ФОД Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>СОД Подвижные и спортивные игры <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p>Осваивать УУ в самостоятельной организации и проведение подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных</p>
69	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Подвижная игра: «Играй-играй мяч не теряй»		
70	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Подвижная игра: «Мяч водящему»		
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»		
72	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над		

	собой. Подвижная игра: «Передал - садись»		игр
73	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх		Моделировать технические действия из спортивных игр
74	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Подвижная игра: «Передал - садись»		Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр
75	Ловля мяча на месте в паре. Подвижная игра: «Играй-играй мяч не теряй»		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в учебной и игровой деятельности
76	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу)		
77	Общеразвивающие упражнения с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа		
78	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подачи	СОД Подвижные и спортивные игры Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	Осваивать УУ в самостоятельной организации и проведение подвижных игр
79	Подводящие упражнения для обучения боковой подачи		Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий в подвижных играх
80	Передача сверху двумя руками вперед вверх. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
81	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная		Проявлять быстроту и ловкость во

	игра: «Не дай мячу упасть»	<p>СОД Подвижные и спортивные игры</p> <p>Футбол: удар по неподвижному мячу. Подвижные игры на материале футбола</p>	<p>время подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в учебной и игровой деятельности</p>
82	Удар по катящему мячу. Подвижная игра: «Не дай мячу упасть»		
83	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»		
84	Понятие о виде спорта «Плавание»	<p>СОД Представление о плавании</p> <p>Видеофильм «Проплывание учебной дистанции произвольным способом» Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие; упражнения на согласование работы рук и ног</p>	<p>Соблюдать правила поведения</p> <p>Объяснять технику разучиваемых действий</p> <p>Осваивать технические действия пловцов в имитационных действиях на суше</p>
85	Дать понятие о основных движениях пловцов – нырянии, дыхании		
86	Дать понятие об основных движениях пловцов ногами, руками		
87	Подвижные игры с имитацией движений пловца «рыбки», «волшебный свисток»		
88	Рассказы о великих спортсменах – пловцах		
89	Упражнения на согласование работы рук и ног		
90	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку		<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых</p>

91	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30 секунд	<p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p> <p>СОД Л/А <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p> <p>ОРУ на материале л/а <i>Развитие координации:</i> пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно</p> <p>Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу</p> <p>Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)</p>	<p>упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Контролировать величину нагрузки в зависимости от величины ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>
92	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра: «К своим флажкам»		
93	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки», «Невод»		
94	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
95	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Подвижная игра: «Лисы и куры»		
96	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Подвижная игра: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»		
97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»		
98	Метание большого мяча вверх одной рукой. Передача мяча в парах с отскоком от земли		

99	Метание большого мяча двумя руками. Передача мяча в парах с отскоком от земли		
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижная игра: «Так и так»		
101	Бег 1500 м без учета времени. Подвижная игра: «К своим флажкам»		
102	Подвижная игра: «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования		

Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности. 3 класс

№	тема урока	элементы содержания учебного предмета	характеристика деятельности ученика
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	<p>Физические упражнения</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p>Понимать и раскрывать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов</p> <p>Пересказывать тексты по физической культуре</p> <p>Выявлять характер зависимости ЧЧС от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Понимать характер воздействия физических упражнений на организм человека</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток</p> <p>Измерять показатели физического развития и заносить их в дневник самонаблюдения</p>
2	Понятие о физической культуре		
3	Зарождение Олимпийских игр. Легенды и мифы об Олимпийских играх в Древней Греции		
4	Физическая нагрузка. Влияние физической культуры на сердца и дыхательной системы человека		
5	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств		
6	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности		
7	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-	<p>СОД Л/А <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся</p>	<p>Описывать технику беговых и прыжковых упражнений и технику</p>

	догонялки»	направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	бросков большого мяча
8	Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Двухминутный бег. Подвижная игра: «Ловишка»	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений
9	Координационные движения и ориентация в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Подвижная игра: «Салки с домом»	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Осваивать технику бега и прыжка различными способами
10	Челночный бег 3 x 10 м. Подвижная игра: «Ловишка с лентой» ГТО, дать понятие о видах 2 ступени	<i>Упражнения на координацию, выносливость и быстроту</i>	Описывать технику метания малого мяча
11	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси, развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Удочка»	ОРУ на материале л/а Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег, ускорение из разных исходных положений	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
12	Метание на дальность с трех шагов разбега. Подвижная игра: «Метатели»	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно	Осваивать УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых и прыжковых упражнений
13	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра: «За мячом противника»	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха), равномерный 6-минутный бег	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений
14	Метание набивного мяча от плеча одной рукой, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Подвижная игра: «Два Мороза»		Описывать технику метания малого мяча
15	Бег в медленном темпе в течение 6 минут. Беговые упражнения в эстафете		Осваивать технику метания мяча
16	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Ловкость в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»		Соблюдать правила техники безопасного метания малого мяча Проявлять силу, быстроту и координацию при метании малого мяча

17	Броски и ловли мяча в паре. Подвижная игра: «Мяч соседу»	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>ОРУ на материале л/а</p> <p>Развитие силовых способностей: Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности</p>	<p>Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные качества, составляющие содержания подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия и игровой деятельности</p> <p>Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
18	Различные способы выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра: «Мяч среднему»		
19	Упражнения с мячом. Внимание, координационные способности в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра: «Охотники и утки»		
20	Выносливость и быстрота в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра: «Мяч соседу»		
21	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра: «Бросок мяча в колонне»		
22	Ведение мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Анти вышибалы»		
23	Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы двумя мячами»		
24	Ведение мяча с остановкой в два шага. Поворот с мячом на месте и передача мяча партнеру. Подвижная игра: «Попади в кольцо»		
25	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Гонка баскетбольных мячей»		
26	Правила спортивных игр: баскетбола. Ведение		

	мяча с последующей передачей партнеру. Эстафета с ведением и передачей мяча		
27	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Строевые действия в колонне на месте. Подвижная игра: «Догонялки на марше»	<p>СОД Гимнастика с основами акробатики Акробатические комбинации:</p> <p>- мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев</p> <p>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями</p> <p>Развитие силовых способностей Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик</p> <p>Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах,</p>	<p>Осваивать УУ, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать УУ по взаимодействию в парах при разучиванию акробатических упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники и безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Осваивать технику акробатических</p>
28	Внимания и координационные способности в перестроениях в движении. Подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра: «Волна»		
29	Упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Подвижная игра: «Догонялки на марше»		
30	Гибкость, ловкость, упражнения с элементами акробатики. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча»		
31	Выполнение кувырка вперед. Скоростные качества, ловкость, внимания в упражнениях круговой тренировки		
32	Выполнение упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра: «Посадка картофеля»		
33	Выполнение упражнения «мост», упражнения акробатики в различных сочетаниях, ориентировка в пространстве в построениях и перестроениях		
34	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Посадка картофеля»		
35	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Класс, смирно!»		
36	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине		

	(мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	в седах. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла	упражнений и комбинаций
37	Выполнение упражнений в равновесиях и упорах. Подвижная игра: «Прокати быстрее мяч»	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах	Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений
38	Положение ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра: «Что изменилось?»		Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
39	Виды физических упражнений (подводящие, обще - развивающие; соревновательные). Кувырков вперед		Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
40	Гибкость в упражнениях на гимнастических снарядах. Внимание, ловкость и координация в эстафете «Веревочка под ногами». Кувырка вперед		
41	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафета с гимнастическими палками. Подвижная игра: «Удочка»		
42	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра: «Догонялки на марше»		
43	Выполнение гимнастических комбинаций. Подвижная игра: «Прокати быстрее мяч»		
44	Выполнение гимнастических комбинаций. Подвижная игра «Конники- спортсмены»		
45	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Конники- спортсмены»		
46	Преодоление полосы препятствий с передвижения по наклонной гимнастической скамейки. Подвижная игра: «Удочка»		

47	Подвижная игра: «Вышибалы», упражнения Акробатики		
48	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижная игра «Проехать через ворота»	<p>ОРУ на материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении), комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций</p> <p>СОД Лыжные гонки Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p><i>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию</i></p>	<p>Контролировать скорость движения на лыжах по показателю ЧСС</p> <p>Выявлять характерные ошибки технике выполнения лыжных ходов</p> <p>Проявлять выносливость прохождения тренировочных дистанций разученными способами передвижения</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Проявлять координацию при полнении поворотов, спусков и подъемов; базовых способ передвижения.</p>
49	Ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»		
50	Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок. Прохождение дистанции на лыжах 1 км со средней скоростью		
51	Передвижение на лыжах способом: попеременным двушажным шагом. Подвижная игра: «Догонялки»		
52	Передвижение на лыжах способом: одновременно одношажный и двухшажным ходом. Подвижная игра: «Догонялки»		
53	Передвижение на лыжах способом: чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах		
54	Приемы безопасного падения при передвижении на лыжах. Катание с горок. Подвижная игра: «Кто дальше прокатиться»		
55	Повороты. Прохождение дистанции 1 км в умеренном темпе		
56	Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок		

57	Поворот приставным шагом при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками	<p style="text-align: center;">Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p style="text-align: center;">Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	
58	Техника поворотов. Подвижная игра: «Кто дальше»		
59	Повороты при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра: «Кто дальше прокатится»		
60	Поворот на лыжах «упором». Подъема на лыжах. Подвижная игра: «Подними предмет»		
61	Виды торможения. Подвижная игра: «Догонялки»		
62	Торможение с боковым падением		
63	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 500 м на время. Подвижная игра: «Кто дальше прокатиться»		
64	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с чередованием интенсивности. Подвижная игра: «Догонялки»		
65	Понятие «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Прохождение дистанции 1500 м и выполнении подъема		
66	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного		

	старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»		
67	Подвижные игры на лыжах и без лыж		
68	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передачи мяча в парах. Подвижная игра: «Охотники и утки»	<p>ОРУ на материале л/а</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные качества, составляющие содержания подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия и игровой деятельности</p> <p>Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях</p>
69	Бросок мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Подвижная игра: «Перекинь мяч»		
70	Бросок мяча через сетку из зоны подачи. Подвижная игра: «Выстрел в небо»		
71	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Подвижная игра в пионербол		
72	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол		
73	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол		
74	Бросок и ловля мяча через сетку. Передача и подача в игре пионербол		
75	Прием мяча низу двумя руками. Игра в пионербол		
76	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра в пионербол		

77	Игра в пионербол		учебной и игровой деятельности
78	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	<p>Подвижные и спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями</p>	<p>Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные качества, составляющие содержания подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия и игровой деятельности</p> <p>Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
79	Правила спортивных игр: футбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Эстафета с ведением и передачей мяча		
80	Правила спортивных игр: футбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Игра в мини-футбол		
81	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра: «Гонка мячей»		
82	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Подвижная игра: «Слалом с мячом»		
83	Остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Футбольный бильярд»		
84	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра: «Жонглируем ногой»		
85	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол		
86	Техника безопасности при плавании. Подводящие упражнения на суше для пловцов. Подвижная игра: «Волк во рву»	<p>Представление о плавании <u>Изучается теоретически с использованием имитационных движений и просмотра видеофильмов.</u> Представление о подводящих упражнениях: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие; лежание и</p>	<p>Знать правила поведения в воде</p> <p>Объяснять подводящие упражнения</p> <p>Объяснять технику плавания кролем на груди</p>
87	Дать понятие о стиле плавания: кроль на груди. Подвижная игра: «Третий лишний»		

88	Продолжить ознакомление с понятием о стиле плавания: кроль на груди. Подвижная игра: «Третий лишний»	скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Видеофильм:</i> Проплывание учебных дистанций: произвольным способом <i>Имитация плавания кролем на груди</i>	
89	Дать понятие о стиле плавания произвольным стилем. Подвижная игра: «Третий лишний»		
90	Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Подвижная игра: «Салки- догонялки»	<p>ОРУ на материале л/а</p> <p>Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p>СОД Л/А Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Описывать технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого мяча</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега и прыжка различными способами</p> <p>Описывать технику метания малого мяча</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивать УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>
91	Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением		
92	Техника прыжка в длину с разбега. Игровые действия эстафеты «Кто дальше прыгнет?».		
93	Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки через низкие барьеры		
94	Бег на 30 м с высокого и низкого старта. Упражнения полосы препятствий		
95	Бег на 30 м. Броски в стенку и ловля теннисного мяча		
96	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность		
97	Метание мешочка на дальность. Подвижная игра: «За мячом противника»		
98	Медленный бег до 1000 м. Подвижная игра: «Горячая картошка»		
99	Бег на 1000 м. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»		
100	Кроссовая подготовка. Бросок и ловля мяча. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»		

101	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра: «Вызов номеров»		Описывать технику метания малого мяча Осваивать технику метания мяча
102	Броски набивного мяча из-за головы. Игровые действия в эстафетах (бег, прыжки, метания)		Соблюдать правила техники безопасного метания малого мяча Проявлять силу, быстроту и координацию при метании малого мяча

Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности. 4 класс

№	тема урока	элементы содержания	характеристика основных видов деятельности ученика
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	<p>Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физкультурно - оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p> <p>Самостоятельные занятия: Выполнение простейших закаливающих процедур,</p>	<p>Понимать и раскрывать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов</p> <p>Понимать и раскрывать связь с физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Пересказывать тексты по физической культуре</p> <p>Выявлять характер зависимости ЧЧС от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Понимать характер воздействия физических упражнений на организм человека</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток</p> <p>Измерять показатели физического развития и заносить их в дневник самонаблюдения</p>
2	Понятие о физической культуре		
3	История развития физической культуры и спорта		
4	Физическое развитие и физическая нагрузка. Основы физических качеств человека		
5	Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий		
6	Развитие физических качеств. Профилактика травматизма		

		<p>комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	
7	Техника безопасности по проведению занятий по легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра: «Салки»	<p>СОД Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p>ОРУ на материале л/а</p> <p>Развитие выносливости : Бег на дистанцию до 400 м</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку</p> <p>Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе</p> <p><i>Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу</i></p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега разными способами</p> <p>Контролировать величину нагрузки по показателю ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
8	Равномерный бег по дистанции до 400 метров. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Подвижная цель»		
9	Бег 30 м с ускорением. Виды испытания ГТО. Подвижная игра: «Не попади в болото»		
10	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Подвижная игра: «Русская цепочка»		
11	Выполнение беговых нагрузок в горку. Подвижная игра: «Салки»		
12	Техника бега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Не попади в болото»		
13	Бег на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»		
14	Бег на 60 м. с высокого старта. Подвижная игра: «Салки»		

15	Техника низкого старта, стартовое ускорение, финиширование. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»		
16	Бег 1000 м. Игра-эстафета «За мячом противника»		
17	Техника безопасности при проведении спортивной игры: баскетбол	<p>Подвижные и спортивные игры Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>ОРУ на материале л/а Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15- 20 см)</p> <p>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики Развитие силовых способностей Прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
18	Развитие силовых способностей: выполнение многоскоков. Движение приставными шагами		
19	Броски после ведения и остановки. Подвижная игра: «Поймай мяч»		
20	Броски после ведения и остановки. Подвижная игра: «Меткий стрелок»		
21	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах стоя на месте		
22	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах стоя на месте		
23	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах в движении		
24	Ловля мяча в движении. Передача мяча в тройках в движении		
25	Подвижные игры: «10 передач», «Меткий стрелок»		
26	Подвижные игры: «10 передач», «Меткий стрелок»		
27	Правила безопасного выполнения физических упражнений. Подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра: «Посадка картофеля»	<p>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости</p> <p>Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и</p>	<p>Выполнять организующие упражнения</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p>
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.		

	Выполнение гимнастической комбинации	прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости	Взаимодействие в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Выполнение гимнастической комбинации. Подвижная игра: «Пробеги под скакалкой»	СОД Гимнастика с основами акробатики	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
30	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация (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 вперёд ноги)	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах
31	Акробатические комбинации. Подвижная игра: «Снайпер»	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 вперёд ноги)	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
32	Акробатические комбинации. Подвижная игра: «Снайпер»	СОД Гимнастика с основами акробатики	Взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений
33	Прыжки со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. «Ласточка»	Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений
34	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Попрыгунчики - воробушки»	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
35	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	Прыжки со скакалкой	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
36	Способы регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Упражнения с набивными мячами разного веса (1 кг)	<i>На материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию</i>	
37	Наклон вперед из положения стоя. Техника выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»	ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики	
38	Перемах из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине.		

	Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»	<p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы)</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; перелезание через горю матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия</p> <p>Развитие силовых способностей:</p>
39	Упражнения на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра: «Перемена мест»	
40	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Кувырок вперед. Подвижная игра: «Перемена мест»	
41	Элементы гимнастики в подвижной игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки с дополнительным отягощением	
42	Лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра: «Кто быстрее»	
43	Выпады и полушпагаты на месте Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	
44	Комплексы упражнений на координацию. Подвижная игра: «Чья команда быстрее осадит игроков»	
45	Комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений и контроль осанки. Подвижная игра: «Тройка»	
46	Комплексы упражнений с включением основных мышечных групп. Жонглирование	

	малыми предметами		
47	Формирование осанки. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра: «Пробеги под скакалкой»	<p>Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев), переноска партнёра в парах</p> <p>Развитие выносливости: выпады и полушпагаты на месте</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета</p>	
48	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах ступающим и скользящим шагом	<p>ОРУ на материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время</p>	<p>Контролировать скорость передвижения на лыжах по показателю ЧСС</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки</p>
49	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом		
50	Попеременно двухшажный ход на лыжах с палками, подвижная игра: «Прокатись через ворота»		
51	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.		

	Подвижная игра: «Подними предмет»	<p>спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>СОД Лыжные гонки</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки :</p> <p>эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию</p>	<p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
52	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью		
53	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Подвижная игра: «Салазки на лыжах»		
54	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м		
55	Чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции		
56	Техника торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра: «Прокатись через ворота»		
57	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м		
58	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время		
59	Катание с горки. Подвижная игра: «Кто дальше скатиться с горки»		
60	Подъем на лыжах способом «полу елочка» и «елочка»		
61	Подъем на лыжах способом «полу елочка» и «елочка»		
62	Подвижные игры: «На буксире», «Ловкие повороты»		
63	Подъем на лыжах лесенкой. Подвижная игра:		

	«Ловкие повороты»		
64	Подъем на лыжах лесенкой. Подвижная игра: «Ловкие повороты».		
65	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки). Подвижная игра: «На буксире»		
66	Лыжная эстафета. Подвижная игра: «Преследование по кругу»		
67	Подвижные игры на лыжах и без лыж		
68	Правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	<p>Подвижные и спортивные игры Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> <p>ОРУ на материале л/а Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
69	Броски мяча через сетку различными способами. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Подвижная игра: «Выстрел в небо»		
70	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол		
71	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол		
72	Общеразвивающие упражнения прыжки с продвижением вперед. Положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол		
73	Упражнения с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером		
74	Упражнения с мячом в парах: нижняя передача		

	мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером		
75	Упражнения с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5—6 метров от партнера; прием и передачи мяча после подачи партнером		
76	Упражнения с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола		
77	Упражнения с элементами волейбола и применение их в пионерболе		
78	Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Подвижная игра: «Попади в цель»	<p>Подвижные и спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
79	Ведение мяча по дуге. Подвижная игра: «Точная передача»		
80	Ведение мяча по дуге. Подвижная игра: «Точная передача»		
81	Ведение мяча с остановками. Подвижная игра: «Попади в цель»		
82	Ведение мяча между стойками. Игра в мини - футбол		
83	Ведение мяча между стойками, обводка стоек. Игра в мини - футбол		
84	Передача мяча в парах. Подвижная игра: «Точная передача»		
85	Игра в мини - футбол		
86	Техника безопасности в бассейне. Дать понятие о спортивных стилях плавания	<p>ОРУ на материале плавания <i>Знакомятся теоретически с приемами развития выносливости (просмотр видеофильмов):</i> повторное проплывание</p>	<p>Знание правил поведения в воде. Знание видов плавания: кроль на груди на спине, брасс</p>
87	Дать понятие о способе плавания: кроль на груди, брасс		

88	Дать понятие о способе плавания: кроль на спине	отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания	
89	Упражнения на согласование работы рук и ног - имитационные при способах плавания кролем на груди и спине, способом брасс		
90	Специальные беговые упражнения. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра: «Невод»	<p>ОРУ на материале гимнастики <i>Развитие координации</i></p> <p>Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу</p> <p>ОРУ на материале л/а <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6 - минутный бег</p> <p><i>Развитие координации:</i> пробегание коротких отрезков из разных исходных положений</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i></p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега разными способами</p> <p>Контролировать величину нагрузки по показателю ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Контролировать величину нагрузки по показателю ЧСС при выполнении прыжков</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Описывать технику метания мяча</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча</p> <p>Проявлять силу и быстроту при метании мяча</p>
91	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Подвижная игра: «Не попади в болото»		
92	Челночный бег 3 x 10 метров. Способы закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Подвижная игра: «Ловишка, поймай ленту»		
93	Бег на 30 м с ускорением. Подвижная игра: «Русская цепочка»		
94	Ловля теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Подвижная игра: «Подвижная цель»		
95	Развитие двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Охотники и утки»		
96	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
97	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подвижная игра: «Охотник и утки»		
98	Эстафета с преодолением препятствия с помощью прыжков. Игра в мини-футбол		

99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Сдача норм ГТО	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность
100	Бег 60 м на время. Подвижная игра: «Не попади в болото»	
101	Бег на 1000 м на время. Метание мяча на дальность	
102	Метание мяча на дальность. Подвижная игра: «Метание снизу»	

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	
			План	Факт
1	Движение основа жизни и здоровья человека. Игры: «Охотник», «Воробьи и вороны»	1	09	
2	Понятие о физической культуре. Игры: «Гуси-гуси», «Море волнуется»	1	09	
3	История развития физической культуры и спорта Игры: «Краски», «Змейка»	1	09	
4	Физическое развитие и физическая нагрузка Игры: «Охотник», «День, ночь»	1	09	
5	Основы охраны здоровья. Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности Игры: «У медведя во бору», «Ручеёк»	1	09	
6	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вокруг колышка»	1	09	
7	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Змейка»	1	09	
8	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Подвижная игра «Удержись на месте»	1	09	
9	Бег с ускорением. Бег 60 метров. Подвижная игра «Кот и мыши»	1	09	
10	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, подвижная игра «Змейка»	1	09	
11	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных положений, с разным положением рук. «Слепой медведь»	1	09	
12	Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Голова и хвост»	1	09	
13	Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Слепой медведь»	1	10	
14	Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Вокруг колышка»	1	10	
15	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	10	
16	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	10	
17	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше»	1	10	

	бросит»			
18	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»	1	10	
19	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»	1	10	
20	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра: «Догони мяч»	1	10	
21	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра: «Догони мяч»	1	10	
22	Волейбол: техника подбрасывания мяча. Подвижная игра: «Кто выше»	1	10	
23	Волейбол: техника подбрасывания мяча. Подвижная игра: «Кто выше»	1	10	
24	Футбол: удар по неподвижному мячу. Подвижная игра: «Змейка»	1	10	
25	Футбол: удар по неподвижному мячу. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»	1	11	
26	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет»	1	11	
27	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	11	
28	Движение и передвижения строем. Выполнение строевых команд. Подвижная игра: «Вокруг колышка»	1	11	
29	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	11	
30	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «Лисы и куры»	1	11	
31	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «Лисы и куры»	1	11	
32	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Совушка»	1	11	
33	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Совушка»	1	11	
34	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	11	
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижная игра «Змейка»	1	11	
36	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижная игра «Змейка»	1	11	
37	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра: «Переправа по узким жердям»	1	12	
38	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная	1	12	

	игра: «Переправа по узким жердям»			
39	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1	12	
40	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1	12	
41	Эстафета с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1	12	
42	Упражнения мячами. Подвижная игра «Змейка»	1	12.	
43	Упражнения со скакалкой и гимнастической палкой. Подвижная игра: «Змейка»	1	12	
44	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра: «Удержись на месте»	1	12	
45	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра: «Удержись на месте»	1	12	
46	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»	1	12	
47	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»	1	12	
48	Инструктаж по технике безопасности. Приемы безопасного падения и при передвижении на лыжах	1	01	
49	Организация команд и приемов по переноске лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	01	
50	Передвижение на лыжах разными способами (скользящим и ступающим шагом). Подвижная игра: «Трудный путь»	1	01	
51	Передвижение на лыжах разными способами (скользящим и ступающим шагом). Подвижная игра: «Трудный путь»	1	01	
52	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»	1	01	
53	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»	1	01	
54	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»	1	01	
55	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»	1	01	
56	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»	1	01	
57	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»	1	02	
58	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»	1	02	
59	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»	1	02	
60	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»	1	02	
61	Подъёмы и спуски под склон. Подвижная игра: «Караван»	1	02	
62	Подъёмы и спуски под склон. «Трудный путь»	1	02	
63	Подъёмы и спуски под склон. «Трудный путь»	1	02	
64	Подъём лесенкой наискось. «Трудный путь»	1	02	

65	Подъём лесенкой наискось. «Трудный путь»	1	02	
66	Передвижение на лыжах до 1 км	1	03	
67	Эстафеты в передвижении на лыжах	1	03	
68	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Попади в обруч»	1	03	
69	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Мяч водящему»	1	03	
70	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижная игра: «Попади в обруч»	1	03	
71	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1	03	
72	Передача набивного мяча (1 кг) в движении. Метание набивных мячей. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1	03	
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1	03	
74	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подвижная игра: «Пятнашки»	1	03	
75	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	04	
76	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	04	
77	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	04	
78	Понятие о виде спорта «Плавание». Подвижные игры с имитацией движений пловца «рыбка»	1	04	
79	Дать понятие об основных движениях пловцов ногами, руками. Подвижные игры с имитацией движений пловца «рыбка»	1	04	
80	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	04	
81	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	04	
82	Знакомство с понятием «ГТО». Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	04	
83	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	04	
84	Футбол: удар по неподвижному мячу	1	04	
85	Футбол: удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Змейка»	1	04	
86	Футбол: ведение мяча. Подвижная игра «Змейка»	1	04	

87	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	04	
88	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Обще развивающие упражнения. Эстафеты	1	05	
89	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	05	
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	05	
91	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	05	
92	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	05	
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	05	
94	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	05	
95	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	05	
96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	05	
97	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Подвижная игра «Точный расчёт»	1	05	
98	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Подвижная игра «Точный расчёт»	1	05	
99	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Метко в цель»	1	05	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	
			План	Факт
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	1	09	
2	История Развития физической культуры и спорта	1	09	
3	Основы охраны здоровья. Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности	1	09	
4	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Повороты направо, налево с переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1	09	
5	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой	1	09	
6	Бег по прямой 20-40 м. Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	09	

7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	09	
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	09	
9	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Технические приемы бросков большого (баскетбольного) мяча на дальность	1	09	
10	Технические приемы бросков большого (баскетбольного) мяча на дальность. Комплекс упражнений с мячом	1	09	
11	Метание большого (баскетбольного) мяча на дальность – контрольное упражнение. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	09	
12	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения, с разным положением рук. Бег 30 м – контрольное упражнение	1	09	
13	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Лисы и куры» Комплекс ГТО – дать понятие о видах 1 ступени	1	10	
14	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий играми. Баскетбол. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	1	10	
15	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Круговые пятнашки»	1	10	
16	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Круговые пятнашки»	1	10	
17	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Круговые пятнашки»	1	10	
18	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай - поймай»	1	10	
19	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Бросай - поймай»	1	10	
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте	1	10	
21	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура	1	10	
22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Подвижная игра «Мяч водящему»	1	10	
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра «Мяч водящему»	1	10	
24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	10	
25	Ходьба и бег парами. Ведение мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину	1	11	
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1	11	
27	Подвижные игры «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему»	1	11	
28	Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Повороты на месте. Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу	1	11	

29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы	1	11	
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе	1	11	
31	Упражнения на гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами	1	11	
32	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку	1	11	
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки	1	11	
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье	1	11	
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов	1	11	
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия	1	11	
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом	1	12	
38	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. Перестроения в три шеренги	1	12	
39	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках	1	12	
40	Упражнения на равновесие. Подвижная игра: «Два мороза»	1	12	
41	Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра: «Два мороза»	1	12	
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги	1	12	
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату	1	12	
44	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий	1	12	
45	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине» (со страховкой)	1	12	
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки»	1	12	
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1	12	
48	Строевые упражнения. Подвижная игра: «Через кочки и пенечки»	1	01	
49	Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж	1	01	

50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок	1	01	
51	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра: «Шире шаг»	1	01	
52	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1	01	
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1	01	
54	Подъем ступающим шагом	1	01	
55	Повороты переступанием. Подвижная игра: «По местам»	1	01	
56	Спуски в высокой стойке. Подвижная игра: «Салки»	1	01	
57	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Слушай сигнал»	1	02	
58	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «Шире шаг»	1	02	
59	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	02	
60	Подъемы и спуски с больших склонов	1	02	
61	Попеременный двухшажный ход с палками	1	02	
62	Переноска лыж на плече. Подвижные игры на лыжах	1	02	
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра: «Снежные снайперы»	1	02	
64	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	02	
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	02	
66	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Подвижная игра: «Снежные снайперы»	1	02	
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра: «Кто быстрее?»	1	02	
68	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе	1	02	
69	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Подвижная игра: «Играй-играй мяч не теряй»	1	03	
70	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Подвижная игра: «Мяч водящему»	1	03	
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1	03	
72	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Подвижная игра: «Передал - садись»	1	03	
73	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх	1	03	
74	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Подвижная игра: «Передал - садись»	1	03	
75	Ловля мяча на месте в паре. Подвижная игра: «Играй-играй мяч не теряй»	1	03	

76	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу)	1	03	
77	Общеразвивающие упражнения с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа	1	03	
78	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подачи	1	04	
79	Подводящие упражнения для обучения боковой подачи	1	04	
80	Передача сверху двумя руками вперед вверх. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»	1	04	
81	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра: «Не дай мячу упасть»	1	04	
82	Удар по катящему мячу. Подвижная игра: «Не дай мячу упасть»	1	04	
83	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	04	
84	Понятие о виде спорта «Плавание»	1	04	
85	Дать понятие о основных движениях пловцов – нырянии, дыхании	1	04	
86	Дать понятие об основных движениях пловцов ногами, руками	1	04	
87	Подвижные игры с имитацией движений пловца «рыбки», «волшебный свисток»	1	04	
88	Рассказы о великих спортсменах – пловцах	1	04	
89	Упражнения на согласование работы рук и ног	1	04	
90	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку	1	04	
91	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд	1	04	
92	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра: «К своим флажкам»	1	05	
93	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки», «Невод»	1	05	
94	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	05	
95	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра: «Лисы и куры»	1	05	
96	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Подвижная игра: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»	1	05	
97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	1	05	
98	Метание большого мяча вверх одной рукой. Передача мяча в парах с отскоком от земли	1	05	
99	Метание большого мяча двумя руками. Передача мяча в парах с отскоком от земли	1	05	
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижная игра: «Так и так»	1	05	
101	Бег 1500 м без учета времени. Подвижная игра: «К своим флажкам»	1	05	

102	Подвижная игра: «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования	1	05	
-----	---	---	----	--

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	
			План	Факт
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	1	09	
2	Понятие о физической культуре	1	09	
3	Зарождение Олимпийских игр. Легенды и мифы об Олимпийских играх в Древней Греции	1	09	
4	Физическая нагрузка. Влияние физической культуру на сердца и дыхательной системы человека	1	09	
5	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств	1	09	
6	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	1	09	
7	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	09	
8	Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Двухминутный бег. Подвижная игра: «Ловишка»	1	09	
9	Координационные движения и ориентация в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Подвижная игра: «Салки с домом»	1	09	
10	Челночный бег 3 x 10 м. Подвижная игра: «Ловишка с лентой» ГТО, дать понятие о видах 2 ступени	1	09	
11	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси, развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Удочка»	1	09	
12	Метание на дальность с трех шагов разбега. Подвижная игра: «Метатели»	1	09	
13	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра: «За мячом противника»	1	10	
14	Метание набивного мяча от плеча одной рукой, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Подвижная игра: «Два Мороза»	1	10	
15	Бег в медленном темпе в течение 6 минут. Беговые упражнения в эстафете	1	10	
16	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Ловкость в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	10	
17	Броски и ловли мяча в паре. Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	10	
18	Различные способы выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра:	1	10	

	«Мяч среднему»			
19	Упражнения с мячом. Внимание, координационные способности в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра: «Охотники и утки»	1	10	
20	Выносливость и быстрота в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра: «Мяч соседу»	1	10	
21	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра: «Бросок мяча в колонне»	1	10	
22	Ведение мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Анти вышибалы»	1	10	
23	Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы двумя мячами»	1	10	
24	Ведение мяча с остановкой в два шага. Поворот с мячом на месте и передача мяча партнеру. Подвижная игра: «Попади в кольцо»	1	10	
25	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Гонка баскетбольных мячей»	1	11	
26	Правила спортивных игр: баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Эстафета с ведением и передачей мяча	1	11	
27	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Строевые действия в колонне на месте. Подвижная игра: «Догонялки на марше»	1	11	
28	Внимания и координационные способности в перестроениях в движении. Подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра: «Волна»	1	11	
29	Упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Подвижная игра: «Догонялки на марше»	1	11	
30	Гибкость, ловкость, упражнения с элементами акробатики. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча»	1	11	
31	Выполнение кувырка вперед. Скоростные качества, ловкость, внимания в упражнениях круговой тренировки	1	11	
32	Выполнение упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра: «Посадка картофеля»	1	11	
33	Выполнение упражнения «мост», упражнения акробатики в различных сочетаниях, ориентировка в пространстве в построениях и перестроениях	1	11	
34	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Посадка картофеля»	1	11	
35	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Класс, смирно!»	1	11	

36	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены»	1	11	
37	Выполнение упражнений в равновесиях и упорах. Подвижная игра: «Прокати быстрее мяч»	1	12	
38	Положение ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра: «Что изменилось?»	1	12	
39	Виды физических упражнений (подводящие, обще - развивающие; соревновательные). Кувырков вперед	1	12	
40	Гибкость в упражнениях на гимнастических снарядах. Внимание, ловкость и координация в эстафете «Веровочка под ногами». Кувырка вперед	1	12	
41	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафета с гимнастическими палками. Подвижная игра: «Удочка»	1	12	
42	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра: «Догонялки на марше»	1	12	
43	Выполнение гимнастических комбинаций. Подвижная игра: «Прокати быстрее мяч»	1	12	
44	Выполнение гимнастических комбинаций. Подвижная игра «Конники- спортсмены»	1	12	
45	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Конники- спортсмены»	1	12	
46	Преодоление полосы препятствий с передвижения по наклонной гимнастической скамейки. Подвижная игра: «Удочка»	1	12	
47	Подвижная игра: «Вышибалы», упражнения Акробатики	1	12	
48	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижная игра «Проехать через ворота»	1	01	
49	Ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	1	01	
50	Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок. Прохождение дистанции на лыжах 1 км со средней скоростью	1	01	
51	Передвижение на лыжах способом: попеременным двушажным шагом. Подвижная игра: «Догонялки»	1	01	
52	Передвижение на лыжах способом: одновременно одношажный и двухшажным ходом. Подвижная игра: «Догонялки»	1	01	
53	Передвижение на лыжах способом: чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах	1	01	
54	Приемы безопасного падения при передвижении на лыжах. Катание с горок. Подвижная игра: «Кто дальше прокатиться»	1	01	

55	Повороты. Прохождение дистанции 1 км в умеренном темпе	1	01	
56	Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок	1	01	
57	Поворот приставным шагом при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками	1	02	
58	Техника поворотов. Подвижная игра: «Кто дальше»	1	02	
59	Повороты при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра: «Кто дольше прокатится»	1	02	
60	Поворот на лыжах «упором». Подъема на лыжах. Подвижная игра: «Подними предмет»	1	02	
61	Виды торможения. Подвижная игра: «Догонялки»	1	02	
62	Торможение с боковым падением	1	02	
63	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 500 м на время. Подвижная игра: «Кто дальше прокатиться»	1	02	
64	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с чередованием интенсивности. Подвижная игра: «Догонялки»	1	02	
65	Понятие «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Прохождение дистанции 1500 м и выполнении подъема	1	02	
66	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	1	02	
67	Подвижные игры на лыжах и без лыж	1		
68	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передачи мяча в парах. Подвижная игра: «Охотники и утки»	1	02	
69	Бросок мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Подвижная игра: «Перекинь мяч»	1	03	
70	Бросок мяча через сетку из зоны подачи. Подвижная игра: «Выстрел в небо»	1	03	
71	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Подвижная игра в пионербол	1	03	
72	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	03	
73	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол	1	03	
74	Бросок и ловля мяча через сетку. Передача и подача в игре пионербол	1	03	
75	Прием мяча низу двумя руками. Игра в пионербол	1	03	
76	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра в пионербол	1	03	
77	Игра в пионербол	1	03	
78	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча	1	04	

	внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге			
79	Правила спортивных игр: футбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Эстафета с ведением и передачей мяча	1	04	
80	Правила спортивных игр: футбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Игра в мини-футбол	1	04	
81	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	04	
82	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Подвижная игра: «Слалом с мячом»	1	04	
83	Остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Футбольный бильярд»	1	04	
84	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра: «Жонглируем ногой»	1	04	
85	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол	1	04	
86	Техника безопасности при плавании. Подводящие упражнения на суше для пловцов. Подвижная игра: «Волк во рву»	1	04	
87	Дать понятие о стиле плавания: кроль на груди. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	04	
88	Продолжить ознакомление с понятием о стиле плавания: кроль на груди. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	04	
89	Дать понятие о стиле плавания произвольным стилем. Подвижная игра: «Третий лишний»	1	04	
90	Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Подвижная игра: «Салки- догонялки»	1	04	
91	Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением	1	04	
92	Техника прыжка в длину с разбега. Игровые действия эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1	05	
93	Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки через низкие барьеры	1	05	
94	Бег на 30 м с высокого и низкого старта. Упражнения полосы препятствий	1	05	
95	Бег на 30 м. Броски в стенку и ловля теннисного мяча	1	05	
96	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность	1	05	
97	Метание мешочка на дальность. Подвижная игра: «За мячом противника»	1	05	
98	Медленный бег до 1000 м. Подвижная игра: «Горячая картошка»	1	05	
99	Бег на 1000 м. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»	1	05	
100	Кроссовая подготовка. Бросок и ловля мяча. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»	1	05	
101	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра: «Вызов номеров»	1	05	

102	Броски набивного мяча из-за головы. Игровые действия в эстафетах (бег, прыжки, метания)	1	05	
-----	---	---	----	--

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	
			План	Факт
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	1	09	
2	Понятие о физической культуре	1	09	
3	История развития физической культуры и спорта	1	09	
4	Физическое развитие и физическая нагрузка. Основы физических качеств человека	1	09	
5	Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий	1	09	
6	Развитие физических качеств. Профилактика травматизма	1	09	
7	Техника безопасности по проведению занятий по легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра: «Салки»	1	09	
8	Равномерный бег по дистанции до 400 метров. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Подвижная цель»	1	09	
9	Бег 30 м с ускорением. Виды испытания ГТО. Подвижная игра: «Не попади в болото»	1	09	
10	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Подвижная игра: «Русская цепочка»	1	09	
11	Выполнение беговых нагрузок в горку. Подвижная игра: «Салки»	1	09	
12	Техника бега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Не попади в болото»	1	09	
13	Бег на 60 м с высокого и низкого старта. Игра- эстафета «За мячом противника»	1	10	
14	Бег на 60 м. с высокого старта. Подвижная игра: «Салки»	1	10	
15	Техника низкого старта, стартовое ускорение, финиширование. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	1	10	
16	Бег 1000 м. Игра-эстафета «За мячом противника»	1	10	
17	Техника безопасности при проведении спортивной игры: баскетбол	1	10	
18	Развитие силовых способностей: выполнение многоскоков. Движение приставными шагами	1	10	
19	Броски после ведения и остановки. Подвижная игра: «Поймай мяч»	1	10	
20	Броски после ведения и остановки. Подвижная игра: «Меткий стрелок»	1	10	
21	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах стоя на месте	1	10	
22	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах стоя на месте	1	10	
23	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах в движении	1	10	
24	Ловля мяча в движении. Передача мяча в тройках в движении	1	10	

25	Подвижные игры: «10 передач», «Меткий стрелок»	1	11	
26	Подвижные игры: «10 передач», «Меткий стрелок»	1	11	
27	Правила безопасного выполнения физических упражнений. Подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра: «Посадка картофеля»	1	11	
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Выполнение гимнастической комбинации	1	11	
29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Выполнение гимнастической комбинации. Подвижная игра: «Пробеги под скакалкой»	1	11	
30	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	1	11	
31	Акробатические комбинации. Подвижная игра: «Снайпер»	1	11	
32	Акробатические комбинации. Подвижная игра: «Снайпер»	1	11	
33	Прыжки со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. «Ласточка»	1	11	
34	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Попрыгунчики - воробушки»	1	11	
35	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1	11	
36	Способы регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Упражнения с набивными мячами разного веса (1 кг)	1	11	
37	Наклон вперед из положения стоя. Техника выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»	1	12	
38	Перемах из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»	1	12	
39	Упражнения на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра: «Перемена мест»	1	12	
40	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Кувырок вперед. Подвижная игра: «Перемена мест»	1	12	
41	Элементы гимнастики в подвижной игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки с дополнительным отягощением	1	12	
42	Лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра: «Кто быстрее»	1	12	
43	Выпады и полушпагаты на месте. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	12	
44	Комплексы упражнений на координацию. Подвижная игра: «Чья команда быстрее осадит игроков»	1	12	

45	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений и контроль осанки. Подвижная игра: «Тройка»	1	12	
46	Комплексы упражнений с включением основных мышечных групп. Жонглирование малыми предметами	1	12	
47	Формирование осанки. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра: «Пробеги под скакалкой»	1	12	
48	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	01	
49	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	01	
50	Попеременно двухшажный ход на лыжах с палками, подвижная игра: «Прокатись через ворота»	1	01	
51	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. Подвижная игра: «Подними предмет»	1	01	
52	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1	01	
53	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Подвижная игра: «Салазки на лыжах»	1	01	
54	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	1	01	
55	Чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	1	01	
56	Техника торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра: «Прокатись через ворота»	1	01	
57	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	1	02	
58	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	1	02	
59	Катание с горки. Подвижная игра: «Кто дальше скатиться с горки»	1	02	
60	Подъем на лыжах способом «полу елочка» и «елочка»	1	02	
61	Подъем на лыжах способом «полу елочка» и «елочка»	1	02	
62	Подвижные игры: «На буксире», «Ловкие повороты»	1	02	
63	Подъем на лыжах лесенкой. Подвижная игра: «Ловкие повороты»	1	02	
64	Подъем на лыжах лесенкой. Подвижная игра: «Ловкие повороты».	1	02	
65	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки). Подвижная игра: «На буксире»	1	02	
66	Лыжная эстафета. Подвижная игра: «Преследование по кругу»	1	02	
67	Подвижные игры на лыжах и без лыж	1	02	
68	Правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1	02	

69	Броски мяча через сетку различными способами. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Подвижная игра: «Выстрел в небо»	1	03	
70	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	1	03	
71	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	03	
72	Общеразвивающие упражнения прыжки с продвижением вперед. Положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1	03	
73	Упражнения с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1	03	
74	Упражнения с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1	03	
75	Упражнения с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5—6 метров от партнера; прием и передачи мяча после подачи партнером	1	03	
76	Упражнения с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	03	
77	Упражнения с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1	03	
78	Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Подвижная игра: «Попади в цель»	1	04	
79	Ведение мяча по дуге. Подвижная игра: «Точная передача»	1	04	
80	Ведение мяча по дуге. Подвижная игра: «Точная передача»	1	04	
81	Ведение мяча с остановками. Подвижная игра: «Попади в цель»	1	04	
82	Ведение мяча между стойками. Игра в мини - футбол	1	04	
83	Ведение мяча между стойками, обводка стоек. Игра в мини - футбол	1	04	
84	Передача мяча в парах. Подвижная игра: «Точная передача»	1	04	
85	Игра в мини - футбол	1	04	
86	Техника безопасности в бассейне. Дать понятие о спортивных стилях плавания	1	04	
87	Дать понятие о способе плавания: кроль на груди, брасс	1	04	
88	Дать понятие о способе плавания: кроль на спине	1	04	
89	Упражнения на согласование работы рук и ног - имитационные при способах плавания кролем на груди и спине, способом брасс	1	04	
90	Специальные беговые упражнения. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра: «Невод»	1	04	
91	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Подвижная игра: «Не попади в болото»	1	04	
92	Челночный бег 3 x 10 метров. Способы закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Подвижная игра: «Ловишка, поймай ленту»	1	05	
93	Бег на 30 м с ускорением. Подвижная игра: «Русская цепочка»	1	05	
94	Ловля теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных	1	05	

	исходных положений в парах. Подвижная игра: «Подвижная цель»			
95	Развитие двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Охотники и утки»	1	05	
96	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	05	
97	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подвижная игра: «Охотник и утки»	1	05	
98	Эстафета с преодолением препятствия с помощью прыжков. Игра в мини-футбол	1	05	
99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Сдача норм ГТО	1	05	
100	Бег 60 м на время. Подвижная игра: «Не попади в болото»	1	05	
101	Бег на 1000 м на время. Метание мяча на дальность	1	05	
102	Метание мяча на дальность. Подвижная игра: «Метание снизу»	1	05	