

Приложение к ООП МБОУ «НОШ с. Поречье»

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура», 1-4 класс**

Пояснительная записка

Составлена в соответствии с требованиями ФГОС и на основе примерной программы «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 – 4 класс, начальное общее образование В. И. Ляха УМК «Школа России». УМК «Школа России» разработан в соответствии с требованиями ФГОС

1. раздел требования к планируемым результатам ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся

Базовым результатом образования в области физической культуры в старших классах является продолжение освоения учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела),

развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Учащиеся будут уметь:

В способах физкультурной деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

получат возможность научиться:

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Содержание учебного материала

Основы знаний о физической культуре

Программный материал включает в себя знания об умениях и навыках, приемов закаливания, способов саморегуляции и самоконтроля. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Основы знаний: естественные, социально-психологические, культурно-исторические.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических способностей (силовых, координационных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) как отдельных групп мышц, так и всего организма в целом. Занятия на тренажерах.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, обручами, скакалками), акробатические упражнения.

Легкая атлетика

С 1 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия материальной базы.

Спортивные игры:

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техникой защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений владения мячом. Освоение тактики игры.

Волейбол

Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча. Освоение техники подач. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, развитие координационных способностей. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры.

Футбол

Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Индивидуальная

техника защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры, овладение комплексным развитием психомоторных способностей.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой с 1 класса рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2 км. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости при движении на различных дистанциях. Совершенствование умения правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км. Для повышения интереса к урокам лыжной подготовки можно использовать эстафеты на лыжах.

Игровые уроки

Используются для закрепления видов материала базовой части (игровым методом). Для повышения интереса учащихся к изучению программного материала по ФК.

Содержание программного материала

Легкая атлетика

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.	То же. До 4 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальность отскока от пола и от стены. Броски

	двумя руками от груди вперед-вверх.	двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Легкая атлетика

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискоч с места.

	с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.	
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5х1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Подвижные игры

Основная направленность	Классы	
	1	2

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «метко в цель», «Передал-садись».	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».	«Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).

Подвижные игры

Основная направленность	Классы	
	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных	«К своим флажкам», «Два мороза»,	

способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.	
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
На освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	

На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке	Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
На освоение навыков лазанья и	Лазанье по наклонной	Лазанье по наклонной скамейке

перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.	в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия
На освоение навыков равновесия.	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».	Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейки на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;

- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжные гонки

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

Лыжные гонки

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника	

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Количество часов
1. Лёгкая атлетика			27 часов
1.1	Подвижная игра «Ловишки»	Техника безопасности. Ознакомить учащихся с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1
1.2.	Построение. Ловля и подбрасывание мяча.	Ознакомить учащихся с построением в колонну по одному. Обучать подбрасыванию и ловле мяча двумя руками. Упражнения в равновесии и прыжках.	1
1.3.	Подвижные игры. Игра «Ловишки»	Развитие двигательных качеств.	1
1.4.	Построение в колонну по одному. Повороты переступанием.	Ознакомить учащихся с поворотом, переступанием. Повторить построение в колонну по одному. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля двумя руками. Игра «Быстро встань в колонну».	1
1.5.	Ходьба и бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах.	Повторить повороты переступанием. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную. Обучать прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперёд, перепрыгивая справа и слева от шнура.	1
1.6.	Подвижные игры. Игра «Совушка».	Развитие двигательных качеств.	1
1.7.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с	Повторить построение в шеренгу. Упражнять в ходьбе и	1

	перешагиванием через предметы.	беге с перешагиванием через предметы. Повторить перебрасывание мяча друг другу. Упражнять в подлезании под шнур и сохранение устойчивого равновесия. Игра «Удочка».	
1.8.	Построение в колонну. Ловля мяча. Игра «Удочка».	Научить детей находить своё место в колонне. Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Ознакомить с ударами мяча о пол и ловле одной рукой. Упражнять в подлезании под шнур и равновесии.	1
1.9.	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Совушка», «Быстро встань в колонну».	1
1.10.	Перестроение в круг из шеренги. Прыжки.	Разучить перестроение в круг из шеренги. Учить ходить и бегать по кругу. Упражнять в прыжках и равновесии. Игра «Перелёт птиц».	1
1.11.	Ходьба и бег по кругу. Ползание по скамейке.	Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях.	1
1.12.	Подвижные игры. Игра «Успей выбежать».	Развитие двигательных качеств.	1
1.13.	Ходьба приставным шагом. Ловля мяча.	Разучить ходьбу и изменением направления движения. Повторить ходьбу боком приставным шагом перешагивая через предметы. Упражнять в ловле мяча после отскока от стены и пола и перешагивая через шнур. Игра «Жмурки».	1
1.14.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Догони свою пару».	Разучить метание малого мяча на дальность. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ознакомить с поворотом прыжком.	1
1.15.	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Совушка», «Удочка», «Перелёт птиц».	1
1.16.	Метание малого мяча на дальность. Бег и прыжки.	Повторить метание малого мяча на дальность. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления с нахождением своего места в колонне. Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд. Игра «Мяч в воздухе».	1
1.17.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через	Ознакомить с ходьбой и бегом с перепрыгиванием через	1

	предметы.	предметы. Упражнять в ходьбе и беге змейкой между кеглями, в метании малого мяча на дальность.	
1.18.	Подвижные игры. Игра «Мяч в воздухе».	Развитие двигательных качеств.	1
1.19.	Прыжки в длину с места.	Обучение прыжку в длину с места. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах. Игра «Будь ловкий».	1
1.20.	Прыжки в длину с места. Ходьба с ускорением.	Продолжить обучение прыжку в длину с места. Упражнять в ходьбе с ускорением и замедлением движения. Игра «Медведь и пчёлы».	1
1.21.	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Совушка», «Удочка», «Перелёт птиц», «Мяч в воздухе».	1
1.22.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу учителя. Упражнять в метании малого мяча на дальность, в прыжках и равновесии. Игра «Медведь и пчёлы».	1
1.23.	Ходьба и бег по кругу. Перепрыгивание через шнур.	Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Упражнять в перепрыгивании через шнур (энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги). Игра «Мяч в воздухе».	1
1.24.	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Совушка», «Удочка», «Перелёт птиц», «Мяч в воздухе».	1
1.25.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между кеглями, в метании малого мяча на дальность.	1
1.26.	Ходьба приставным шагом.	Повторить ходьбу боком приставным шагом перешагивая через предметы.	1
1.27.	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Совушка», «Удочка», «Перелёт птиц»	1

Подвижные игры

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
-------	-------------	------------------

2. Подвижные игры		21 час
2.1	Техника безопасности. Правила проведения соревнований.	1
2.2	Подвижная игра «Удочка»	1
2.3	Подвижная игра «Космонавты»	1
2.4	Подвижная игра «Метко в цель»	1
2.5	Подвижная игра «Пустое место»	1
2.6	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
2.7	Подвижная игра «Заяц без логова»	1
2.8	Подвижная игра «Будь внимательным»	1
2.9	Подвижная игра «Второй лишний»	1
2.10	Подвижная игра «Рыбы, птицы, звери»	1
2.11	Подвижная игра «Совушка»	1
2.12	Пионербол. Передача и ловля мяча.	1
2.13	Пионербол. Подача и ловля мяча.	1
2.14	Пионербол. Подача, ловля и передача мяча.	1
2.15	Подвижная игра «Будь внимательным»	1
2.16	Подвижная игра «Третий Пионербол. лишний»	1
2.17	Подвижная игра «Совушка», «Заяц без логова»	1
2.18	Подвижная игра «Космонавты», «Рыбы, птицы, звери»	1
2.19	Пионербол. Передача и ловля мяча.	1
2.20	Пионербол. Подача и ловля мяча.	1
2.21	Пионербол. Подача, ловля и передача мяча.	1

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Количество часов
3. Лыжная подготовка			28 часов
3.1	Построение. Подбор лыжного инвентаря.	Техника безопасности. Правила соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	1
3.2	Построение. Подбор лыжного инвентаря.	Техника безопасности. Правила соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	1
3.3	Подвижные игры. Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Учить ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Ходить в колонне за учителем	1
3.4	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Учить ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Ходить в колонне за учителем	1
3.5	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Подвижные игры «Мяч в игре», «Совушка».	1
3.6	Подвижные игры.	Ознакомить учащихся с командами «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо». Обучать ходьбе ступающим шагом.	1
3.7	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Ознакомить учащихся с командами «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо». Обучать ходьбе ступающим шагом.	1

3.8	Ходьба на лыжах боковым шагом переступанием. Команды «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо».	Подвижные игры «Встань на своё место»	1
3.9	Подвижные игры.	Обучение боковым шагам на лыжах переступанием вправо и влево. Повторить команды «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо». Игровое упражнение «Лепка снежков»	1
3.10	Ходьба на лыжах боковым шагом переступанием. Команды «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо».	Обучение боковым шагам на лыжах переступанием вправо и влево. Повторить команды «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо». Игровое упражнение «Лепка снежков»	1
3.11	Поворот переступанием. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Подвижные игры «Третий лишний»	1
3.12	Подвижные игры.	Разучить поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Продолжить учить передвижению ступающим шагом.	1
3.13	Ходьба на лыжах боковым шагом переступанием. Команды «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо»	Обучение боковым шагам на лыжах переступанием вправо и влево. Повторить команды «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо».	1
3.14	Ходьба скользящим шагом без палок. Приставные шаги.	Подвижные игры «Перелёт птиц»	1
3.15	Подвижные игры	Обучать ходьбе без палок скользящим шагом. Повторить приставные шаги влево и вправо. Прохождение дистанции 200 м	1
3.16	Ходьба скользящим шагом без палок. Приставные шаги.	Обучать ходьбе без палок скользящим шагом. Повторить приставные шаги влево и вправо. Прохождение дистанции 200 м	1
3.17	Обучать ходьбе без палок скользящим шагом. Повторить приставные шаги влево и вправо. Прохождение дистанции 200 м	Развитие двигательных качеств быстроты	1
3.18	Подвижные игры. Игра «Кто самый быстрый»	Закрепить навык передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции 200 м	1
3.19	Обучать ходьбе без палок скользящим шагом. Повторить	Закрепить навык передвижения скользящим шагом. Прохождение	1

	приставные шаги влево и вправо. Прохождение дистанции 200 м	дистанции 200 м	
3.20	Ходьба скользящим шагом.	Подвижные игры «Ловишки», «Совушка»	1
3.21	Подвижные игры.	Продолжить обучение умению идти скользящим шагом по учебной лыжне преодолевая дистанцию 300 м Игра «Кто быстрее»	1
3.22	Ходьба скользящим шагом.	Продолжить обучение умению идти скользящим шагом по учебной лыжне преодолевая дистанцию 300 м Игра «Кто быстрее»	1
3.23	Передвижение по лыжне ступающим шагом.	Подвижные игры «Мяч в игре», «Третий лишний»	1
3.24	Подвижные игры	Ознакомить учащихся с передвижением ступающим шагом с палками.	1
3.25	Подъём и спуск на лыжах с небольших склонов.	Подвижные игры: Пионербол	1
3.26	Ходьба в колонне.	Ознакомить учащихся с подъёмами и спусками под уклон. Ходьба в колонне за учителем.	1
3.27	Подвижные игры.	Подвижные игры: Пионербол	1
3.28	Прохождение дистанции 200 м	Продолжить обучение подъёмам и спускам на небольшие склоны.	1

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Количество часов
4. Гимнастика			23 часа
4.1	Упражнения с большими и малыми мячами.	Техника безопасности. Требования к уроку. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Повторение команд «Налево», «Направо», «Кругом	1
4.2	Ходьба парами по гимнастической скамейке.	Упражнения в равновесии «Ходьба парами по гимнастической скамейке». Повторение в перебрасывании мячей.	1
4.3	Подвижные игры. Игра «Пустое место».	Развитие двигательных качеств гибкости.	1
4.4	Упражнения со скакалкой.	Ознакомить с подготовительными	1

		упражнениями со скакалкой. Обучение играм со скакалкой.	
4.5	Ползание по гимнастической скамейке.	Разучить ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра «Мышеловка».	1
4.6	Подвижные игры. Игра «Совушка».	Повторить ползание по гимнастической скамейке. Развитие координации движения на равновесие. Игра «Совушка».	1
4.7	Ползание по гимнастической скамейке.	Развитие двигательных качеств силы.	1
4.8	Лазание по гимнастической стенке.	Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках. Игра «Море волнуется».	1
4.9	Подвижные игры. Игра «Море волнуется».	Повторить лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Игра «Карусель».	1
4.10	Лазание по гимнастической стенке.	Развитие двигательных качеств выносливости. Президентские нормативы	1
4.11	Лазание по канату. Акробатические упражнения.	Обучение лазанию по канату. Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке.	1
4.12	Подвижные игры.	Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Река и ров». Лазание по канату в два приёма.	1
4.13	Акробатические упражнения. Прыжки из обруча в обруч.	Повторить акробатические упражнения (в группировке, перекаты). Упражнять в пролезании в обруч и прыжки из обруча в обруч.	1
4.14	Висы. Упоры. Упражнения в равновесии и прыжках.	Ознакомить учащихся с понятием «Висов» и «Упов»	1
4.15	Подвижные игры. Игра «Охотники и зайцы».	Президентские нормативы	1
4.16	Упражнения в равновесии.	Разучить упражнения в равновесии – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1
4.17	Лазание по канату в два приёма.	Повторить лазание по канату в два приёма. Разучить ходьбу по уменьшенной опоре.	1
4.18	Подвижные игры. Игра «Охотники и зайцы».	Президентские нормативы	1
4.19	Акробатические упражнения	Президентские нормативы	1

4.20	Подвижные игры. Игра «Река и ров».	Президентские нормативы	1
4.21	Подвижные игры. Президентские нормативы	Сдача нормативов	1
4.22	Президентские нормативы	Сдача нормативов	1
4.23	Президентские нормативы	Сдача нормативов	1
Итого:			99 часов

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1. Лёгкая атлетика		27 часов
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
1.2.	Бег с высокого старта. Игра «Пионербол».	1
1.3.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
1.4.	Ходьба и бег быстрым шагом в полуприсяде. Повторить бег с высокого старта.	1
1.5.	Прыжки на месте с поворотом на одной и двух ногах. Прыжки с места.	1
1.6.	Подвижные игры: «Будь внимательным», «Пионербол».	1
1.7.	Метание малого мяча в цель.	1
1.8.	Бег с преодолением препятствий. Повторить метание малого мяча в цель.	1
1.9.	Подвижные игры: «Второй лишний», «Пионербол»	1
1.10.	Метание малого мяча на дальность.	1
1.11.	Прыжки в длину с разбега.	1
1.12.	Подвижные игры: Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
1.13.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
1.14.	Бег с изменением направления и скорости. Повторить метание малого мяча в цель.	1
1.15.	Подвижные игры: Мини – баскетбол. Ведение мяча индивидуально.	1
1.16.	Прыжки в длину с разбега, с места.	1
1.17.	Челночный бег. Подвижные игры.	1
1.18.	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Второй лишний».	1
1.19.	Прыжки в длину с разбега.	1
1.20.	Прыжки в высоту с разбега. Высота 40 см	1
1.21.	Подвижные игры: Мини – баскетбол. Броски в кольцо.	1
1.22.	Челночный бег 3 x 10 м	1
1.23.	Прыжки в высоту с разбега. Повторить челночный бег.	1
1.24.	Подвижные игры: «Самый ловкий», «Второй лишний». Игра «Пионербол».	1
1.25.	Прыжки в длину с разбега, с места.	1
1.26.	Мини – баскетбол. Броски в кольцо.	1

1.27.	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Второй лишний».	1
-------	---	---

Подвижные игры

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
2. Подвижные игры		21 час
2.1	Техника безопасности. Правила проведения соревнований.	1
2.2	Подвижная игра «Пустое место» игра «Пионербол».	1
2.3	Подвижные игры. Мини - баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1
2.4	Подвижная игра «Заяц без логова». Игра «Пионербол».	1
2.5	Подвижная игра «Второй лишний». Игра «Пионербол».	1
2.6	Подвижные игры. Мини - баскетбол. Ведение мяча на месте.	1
2.7	Подвижная игра «Кто быстрее», «Второй лишний».	1
2.8	Подвижная игра «Самый ловкий». Игра «Пионербол».	1
2.9	Подвижные игры. Двусторонняя игра по пионерболу.	1
2.10	Подвижные игры. Обучение игре в баскетбол. Держание и ловля мяча.	1
2.11	Баскетбол. Ловля мяча и передача мяча.	1
2.12	Подвижные игры. Мини - баскетбол. Ведение мяча.	1
2.13	Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой на месте и движении.	1
2.14	Пионербол. Двухсторонняя игра.	1
2.15	Подвижные игры. Игра «Снайпер».	1
2.16	Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой. Эстафета.	1
2.17	Баскетбол. Передача мяча в парах. Эстафета.	1
2.18	Подвижные игры. Игра «Мяч в корзину», «Снайпер».	1
2.19	Баскетбол. Ведение и передача мяча по заданным ориентирам. Эстафеты.	1
2.20	Пионербол. Двухсторонняя игра.	1
2.21	Подвижные игры. Мини - баскетбол. Броски мяча в кольцо, щит, обруч.	1

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Количество часов
3. Лыжная подготовка		31 час
3.1	Техника безопасности. Требования к уроку. Подбор лыжного инвентаря.	1
3.2	Обучение построению с лыжами в руках. Обучение передвижению ступающим шагом.	1
3.3	Подвижные игры: «Мяч в игре», «Совушка».	1
3.4	Продолжить обучение передвижению ступающим шагом.	1
3.5	Обучение ходьбе скользящим шагом. Повторить ступающий шаг.	1
3.6	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой.	1
3.7	Продолжить обучение ходьбе скользящим шагом.	1
3.8	Обучение спуску в основной стойке.	1

3.9	Подвижные игры. Мини - баскетбол. Ведение мяча шагом и бегом.	1
3.10	Разучить скользящий шаг с палками.	1
3.11	Продолжить обучение спуску в основной стойке.	1
3.12	Подвижные игры. Пионербол. Двухсторонняя игра.	1
3.13	Повторить передвижение скользящим шагом с палками.	1
3.14	Повторить спуск в основной стойке.	1
3.15	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
3.16	Продолжить обучение скользящим шагом с палками.	1
3.17	Продолжить обучение спуску в основной стойке.	1
3.18	Подвижные игры.	1
3.19	Скользящий шаг с палками. Развивать скоростную выносливость при прохождении дистанции по учебной лыжне.	1
3.20	Разучить игру «По местам», «Кто дальше».	1
3.21	Подвижные игры.	1
3.22	Проверить умение передвигаться свободным скользящим шагом. Повторить спуск.	1
3.23	Игра «Кто первый». Эстафеты.	1
3.24	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
3.25	Повторить передвижение в учебной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повторить спуск в основной стойке.	1
3.26	Передвижение на лыжах до 800 м Игра «Пройди ворота».	1
3.27	Подвижные игры. Мини- баскетбол. Игра «Отними мяч».	
3.28	Повторить игры и игровые упражнения на лыжах и без лыж.	1
3.29	Прохождение дистанции до 1 км	1
3.30	Подвижные игры. Пионербол. Двухсторонняя игра.	1
3.31	Спуски на лыжах. Подъёмы на крутые склоны. Подъём лесенкой и полуёлочкой.	1

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Количество часов
4. Гимнастика		23 часа
4.1	Техника безопасности. Требования к уроку по гимнастике. Повторить поворот переступанием.	1
4.2	Повторить поворот переступанием. Разучить поворот на месте прыжком. Повторить построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий».	1
4.3	Подвижные игры. Мини - баскетбол. Эстафеты.	1
4.4	Повторить повороты на месте переступанием и прыжком. Игра «Парашютисты».	1
4.5	Повторить ходьбу приставными шагами. Разучить построение в две шеренги по расчёту. Игра «У медведя во бору».	1

4.6	Подвижные игры. Мини - баскетбол. Игра «Мяч в корзину».	1
4.7	Повторить перестроение в две шеренги. Учить переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке. Игра «Волк во рву».	1
4.8	Повторить расчёт по два и перестроение в две шеренги. Разучить прыжки через короткую скакалку. Игра «Пионербол».	1
4.9	Подвижные игры. Мини - баскетбол. Игра «Мяч водящему».	1
4.10	Повторить упражнения в равновесии. Повторить переползание на четвереньках по скамейке Игра «Пионербол».	1
4.11	Повторить лазание по канату. Разучить лазание по гимнастической стенке.	1
4.12	Подвижные игры. Президентские нормативы.	1
4.13	Повторить упражнения в равновесии и лазание по гимнастической стенке. Игра «Гуси – лебеди».	1
4.14	Ознакомить с группировками и перекатами в группировке. Обучение в ползании на животе по гимнастической скамейке.	1
4.15	Подвижные игры. Президентские нормативы.	1
4.16	Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по два. Обучение в срыгивании со скамейки в равновесии. Игра «Пионербол».	1
4.17	Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повторить лазание по канату. Игра «Пионербол».	1
4.18	Подвижные игры. Президентские нормативы.	1
4.19	Повторить прыжки через короткую скакалку. Повторить упражнения в ползании. Повторить лазание по канату.	1
4.20	Президентские нормативы	1
4.21	Подвижные игры. Повторить группировки и перекаты.	1
4.22	Президентские нормативы	1
4.23	Повторить прыжки в длину с места на дальность. Приземление. Продолжить обучение метания малого мяча на дальность. Президентские нормативы	1
Итого:		102 часа

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1. Лёгкая атлетика		27 часов
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
1.2.	Бег с высокого старта. Эстафеты.	1
1.3.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
1.4.	Многоскоки. Челночный бег.	1
1.5.	Бег с изменением длины и частоты шага. Повторить	1

	многоскоки.	
1.6.	Подвижные игры. «Пионербол».	1
1.7.	Контрольные нормативы в беге на 30 м	1
1.8.	Повторить метание малого мяча на дальность.	1
1.9.	Подвижные игры: «Снайпер», «Пионербол»	1
1.10.	Метание малого мяча на дальность. Повторить челночный бег.	1
1.11.	Прыжки в длину с места.	1
1.12.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
1.13.	Метание малого мяча в цель.	1
1.14.	Прыжки в длину с места.	1
1.15.	Подвижные игры. Подвижная игра «Третий лишний». Игра «Пионербол».	1
1.16.	Прыжки в длину с разбега.	1
1.17.	Прыжки в длину с разбега. Контрольные нормативы.	1
1.18.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча в квадратах, в треугольниках.	1
1.19.	Прыжки в высоту с разбега.	1
1.20.	Челночный бег. Контрольные нормативы.	1
1.21.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Броски в кольцо. Ведение мяча на месте и в движении.	1
1.22.	Прыжки в длину с места. Контрольные нормативы.	1
1.23.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	1
1.24.	Подвижные игры. Прыжки в высоту. Контрольные нормативы.	1
1.25.	Развитие двигательных качеств. Мини – баскетбол.	1
1.26.	Метание малого мяча на дальность.	1
1.27.	Подвижные игры. Контрольные нормативы.	1

Подвижные игры

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
2. Подвижные игры		21 час
2.1	Техника безопасности. Правила проведения соревнований.	1
2.2	Подвижная игра «Кто быстрее», игра «У кого предмет». Игра «Пионербол».	1
2.3	Подвижные игры. Мини - футбол. Стойка игрока: перемещение в стойке.	1
2.4	Подвижная игра «Совушка». Игра «Третий лишний». Игра «Пионербол».	1
2.5	Игра «Пионербол». Подача мяча, ловля мяча.	1
2.6	Подвижные игры. Мини - футбол. Перемещение, остановки, повороты, ускорения.	1
2.7	Пионербол. Двухсторонняя игра.	1
2.8	Подвижная игра «Снайпер». Игра «Пионербол».	1

2.9	Подвижные игры. Мини – футбол. Удары по неподвижному мячу.	1
2.10	Баскетбол. Стойка игрока. Передвижение игрока.	1
2.11	Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой.	1
2.12	Подвижные игры. Мини - футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
2.13	Баскетбол. Передача мяча с места и в движении.	1
2.14	Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой.	1
2.15	Подвижные игры. Мини – футбол. Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1
2.16	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди. Эстафеты.	1
2.17	Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой по заданным ориентирам.	1
2.18	Подвижные игры. Мини – футбол. Удары по мячу средней частью подъёма.	1
2.19	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Игра «Меткий баскетболист».	1
2.20	Баскетбол. Передача и бросок мяча в корзину. Эстафеты.	1
2.21	Подвижные игры. Баскетбол. Двусторонняя игра.	1

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Количество часов
2. Лыжная подготовка		31 час
3.1	Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
3.2	Подбор лыжного инвентаря. Обучение построению в одну шеренгу с лыжами.	1
3.3	Подвижные игры.	1
3.4	Обучение передвижению скользящим шагом.	1
3.5	Разучить повороты переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто дальше».	1
3.6	Подвижные игры. Мини – футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
3.7	Повторить построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два. Продолжить обучение передвижению скользящим шагом в равномерном темпе.	1
3.8	Прохождение дистанции до 500 м Эстафеты.	1
3.9	Подвижные игры. Мини - футбол. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
3.10	Разучить повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.	1
3.11	Обучение передвижению скользящим шагом и спуску в низкой стойке. Прохождение дистанции до 500 – 600 м	1
3.12	Подвижные игры. Мини – футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней	1

	стороной стопы.	
3.13	Повторить повороты вокруг носков лыж. Повторить спуск в основной стойке и передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
3.14	Прохождение дистанции до 700 м Лыжная эстафета.	1
3.15	Подвижные игры. Мини – футбол. Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1
3.16	Повторить передвижение скользящим шагом. Разучить подъём на склоны ступающим шагом и спуск в низкой стойке.	1
3.17	Прохождение дистанции до 500 м Игра «Быстрый лыжник».	1
3.18	Подвижные игры. Мини – футбол. Вбрасывание мяча.	1
3.19	Повторить спуск в низкой стойке. Разучить подъём на склоны лесенкой.	1
3.20	Прохождение дистанции 300 – 400 м Лыжная эстафета.	1
3.21	Подвижные игры. Игра «Пионербол».	1
3.22	Повторить передвижение скользящим шагом. Разучить торможение и поворот «плугом». Спуск со склона в основной стойке.	1
3.23	Прохождение дистанции до 800 м Эстафеты.	1
3.24	Подвижные игры. Баскетбол. Двухсторонняя игра.	1
3.25	Повторить передвижение скользящим шагом. Спуск со склона с торможением «плугом». Разучить повороты во время спуска.	1
3.26	Передвижение на лыжах до 800 м Игра «Быстрый лыжник».	1
3.27	Подвижные игры. Мини- футбол. Ведение мяча вокруг стоек.	
3.28	Продолжить обучение спуску со склона в низкой стойке с поворотами переступанием. Повторить передвижение скользящим шагом на скорость и выносливость.	1
3.29	Повторить подъём ступающим шагом на склон. Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	1
3.30	Подвижные игры. Игра на лыжах «Самый меткий», «Пятнашки простые».	1
3.31	Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км	1

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Количество часов
4. Гимнастика		23 часа
4.1	Техника безопасности. Требования к уроку по гимнастике. Повторить команды «Смирно», «Вольно». Игра «Передал и садись».	1
4.2	Разучить перестроение в две шеренги. Размыкание и смыкание.	1
4.3	Подвижные игры. Мини - футбол. Двусторонняя игра.	1
4.4	Повторить смыкание и размыкание в колонне. Ознакомить с ходьбой в колоннах. Ознакомить с ходьбой в ногу. Игра	1

	«Пустое место».	
4.5	Повторить ходьбу в ногу. Разучить повороты на месте «направо – налево». Игра «Запрещённое движение».	1
4.6	Подвижные игры. Мини - футбол. Игра вратаря.	1
4.7	Разучить упражнения в равновесии. Игра «Два медведя».	1
4.8	Продолжить обучение ходьбе в ногу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	1
4.9	Подвижные игры. Мини - футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
4.10	Повторить упражнения в равновесии. Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1
4.11	Повторить лазание по гимнастической стенке. Обучение кувырку вперёд.	1
4.12	Подвижные игры. Президентские нормативы.	1
4.13	Продолжить обучение кувырку вперёд. Повторить лазание по гимнастической стенке.	1
4.14	Разучить перекаты в стороны. Повторить упражнения в равновесии.	1
4.15	Подвижные игры. Президентские нормативы.	1
4.16	Повторить лазание по гимнастической стенке. Разучить прыжки с высоты. Эстафеты.	1
4.17	Продолжить обучение ходьбе в ногу. Разучить лазание по канату. Игра «Парашютисты».	1
4.18	Подвижные игры. Президентские нормативы.	1
4.19	Разучить повороты на месте «направо – налево» по отделениям. Продолжить обучение кувырку вперёд. Игра «Будь внимательным».	1
4.20	Президентские нормативы	1
4.21	Подвижные игры. Продолжить обучение лазанию по канату. Повторить прыжки с высоты.	1
4.22	Президентские нормативы	1
4.23	Повторить лазание по канату и прыжки через короткую скакалку. Президентские нормативы.	1
Итого:		102 часа

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1. Лёгкая атлетика		27 часов
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
1.2.	Бег с высокого старта. Бег с низкого старта. Эстафеты.	1
1.3.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и	1

	скорости.	
1.4.	Бег с изменением длины и частоты шага. Многоскоки.	1
1.5.	Метание малого мяча на дальность. Повторить многоскоки.	1
1.6.	Подвижные игры. «Пионербол».	1
1.7.	Контрольные нормативы в беге на 30 м	1
1.8.	Метание малого мяча на дальность.	1
1.9.	Подвижные игры: «Снайпер», «Пионербол»	1
1.10.	Челночный бег. Эстафеты.	1
1.11.	Метание малого мяча на дальность. Бег на короткие дистанции.	1
1.12.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
1.13.	Контрольные нормативы в беге на 60 м	1
1.14.	Прыжки в длину с места.	1
1.15.	Подвижные игры. Подвижная игра «Третий лишний». Игра «Пионербол».	1
1.16.	Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.	1
1.17.	Прыжки в длину с разбега.	1
1.18.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой.	1
1.19.	Челночный бег. Эстафеты.	1
1.20.	Подвижные игры. «Пионербол». «Баскетбол».	1
1.21.	Подвижные игры. Мини – баскетбол. Передача мяча на месте и в движении.	1
1.22.	Прыжки в длину с разбега. Контрольные нормативы.	1
1.23.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	1
1.24.	Подвижные игры. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
1.25.	Развитие скоростно – силовых качеств. Мини – баскетбол.	1
1.26.	Челночный бег. Контрольные нормативы.	1
1.27.	Подвижные игры. Игра «Пионербол».	1

Подвижные игры

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
2. Подвижные игры		21 час
2.1	Техника безопасности. Правила проведения соревнований по играм.	1
2.2	Игра «Пионербол». Передача и приём мяча.	1
2.3	Подвижные игры. Мини - футбол. Удары по мячу передней частью подъёма.	1
2.4	Игра «Пионербол». Подача, приём и передача мяча.	1
2.5	Игра «Пионербол». Двухсторонняя игра.	1
2.6	Подвижные игры. Мини - футбол. Игра вратаря.	1
2.7	Баскетбол. Стойка игрока – баскетболиста, передвижение	1

	баскетболиста.	
2.8	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди.	1
2.9	Подвижные игры. Игра «Пионербол». Соревнование в классе.	1
2.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча от плеча и от груди.	1
2.11	Баскетбол. Ловля и передача мяча от плеча, от груди из – за головы.	1
2.12	Подвижные игры. Мини - футбол. Двухсторонняя игра.	1
2.13	Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой.	1
2.14	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1
2.15	Подвижные игры. Игра «Пионербол». Двухсторонняя игра.	1
2.16	Баскетбол. ведение мяча левой и правой рукой по заданным ориентирам.	1
2.17	Броски мяча в корзину.	1
2.18	Подвижные игры. Мини – футбол. Передвижения вратаря.	1
2.19	Баскетбол. Броски мяча в корзину со штрафного.	1
2.20	Баскетбол. Игра «Отними мяч».	1
2.21	Подвижные игры. Баскетбол. Ведение и передача мяча в движении.	1

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Количество часов
3.Лыжная подготовка		31 час
3.1	Техника безопасности. Требование к уроку лыжной подготовки.	1
3.2	Подбор лыжного инвентаря.	1
3.3	Подвижные игры. Мини – футбол. Ведение мяча.	1
3.4	Повторить передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
3.5	Прохождение дистанции до 800 м	1
3.6	Подвижные игры.	1
3.7	Ознакомить с попеременным двухшажным ходом. Повторить передвижение скользящим шагом.	1
3.8	Игра «Кто самый быстрый».	1
3.9	Подвижные игры.	1
3.10	Разучить попеременный двухшажный ход. Повторить передвижение скользящим шагом.	1
3.11	Прохождение дистанции 800 м Игра «Кто самый быстрый».	1
3.12	Подвижные игры. Мини – футбол. Тактические действия в защите.	1
3.13	Повторить попеременный двухшажный ход. Разучить спуск с преодолением препятствий.	1
3.14	Прохождение дистанции до 800 м Лыжная эстафета.	1

3.15	Подвижные игры.	1
3.16	Продолжить разучивание попеременного двухшажного хода	1
3.17	Прохождение дистанции до 1 км Игра «Кто дальше?».	1
3.18	Подвижные игры. Баскетбол. Двухсторонняя игра.	1
3.19	Обучение подъёму на склон «лесенкой». Спуск со склона в основной стойке.	1
3.20	Прохождение дистанции 1 км Игра «Кто дальше»	1
3.21	Подвижные игры. Мини- футбол. Тактические действия в нападении.	1
3.22	Продолжить обучение попеременному двухшажному ходу.	1
3.23	Ознакомить учащихся с поворотом в движении. Повторить спуск со склона.	1
3.24	Подвижные игры. Баскетбол. Двухсторонняя игра.	1
3.25	Повторить разучивание попеременного двухшажного хода, подъём со склона «лесенкой» и спуск со склона с поворотом. Повторить торможение «плугом».	1
3.26	Прохождение дистанции до 1 км Эстафеты.	1
3.27	Подвижные игры. Мини- футбол. Взаимодействия игроков защиты и нападения.	
3.28	Продолжить обучение повороту и торможению «плугом» при спуске со склона.	1
3.29	Разучить одновременный одношажный ход.	1
3.30	Подвижные игры. Баскетбол. Двухсторонняя игра.	1
3.31	Продолжить обучение одновременного одношажного хода. Лыжные эстафеты. Бег на время.	1

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Количество часов
4. Гимнастика		23 часа
4.1	Техника безопасности. Требования к уроку по гимнастике. Разучить повороты «кругом». Повторить повороты «налево – направо».	1
4.2	Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и в колонну по одному слиянием. Повторить повороты «налево – направо», «кругом». Игра «Охотники и утки».	1
4.3	Подвижные игры. Мини - футбол. Взаимодействия защиты и нападения.	1
4.4	Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по два, развивать координацию движений в прыжках с короткой скакалкой. Игра «Пионербол».	1
4.5	Повторить лазание по гимнастической стенке. Повторить упражнения в равновесии. Игра «Баскетболист».	1
4.6	Подвижные игры. Мини - футбол. Двухсторонняя игра.	1
4.7	Повторить лазание по гимнастической стенке. Упражнения в	1

	равновесии. Ознакомить учащихся со смешанными висами. Игра «Прыгни - присядь».	
4.8	Повторить упражнения в висах, равновесии. Разучить размыкание по расчёту уступами. Игра «Баскетболист».	1
4.9	Подвижные игры. Мини - футбол. Ведение мяча. Тактические действия.	1
4.10	Повторить перестроение уступами, повторить упражнения в висах и упорах.	1
4.11	Повторить лазание по канату. Повторить упражнения в равновесии.	1
4.12	Подвижные игры. Президентские нормативы.	1
4.13	Повторить обучение лазанию по канату, упражнения в равновесии и прыжки. Подвижные игры.	1
4.14	Президентские нормативы	1
4.15	Подвижные игры. Повторить акробатические упражнения. Разучить опорный прыжок в упор стоя на коленях.	1
4.16	Повторить акробатические упражнения и опорный прыжок.	1
4.17	Президентские нормативы	1
4.18	Подвижные игры. Продолжить обучение акробатическим упражнениям и повторить упражнения в равновесии.	1
4.19	Повторить опорные прыжки и перелезания.	1
4.20	Президентские нормативы	1
4.21	Подвижные игры. Повторить висы и упоры. Лазание по канату.	1
4.22	Повторить прыжки в высоту с разбега. Бег на скорость. Президентские нормативы	1
4.23	Повторить прыжки в высоту с разбега, метание малого мяча на дальность. Президентские нормативы.	1
Итого:		102 часа

ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575793
Владелец	Евдощук Любовь Александровна
Действителен	С 16.03.2021 по 16.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Евдошук Любовь Александровна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022