

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Захальская начальная школа – детский сад»

Программа рассмотрена и
Одобрена на заседании
Педагогического совета МОУ
Захальская НШДС
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Директор МОУ Захальская НШДС
В.А. Бердугина
Приказ № 1 от 31.08.2020 г.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»

для 1-4 классов

Составили: учителя МОУ Захальская НШДС

с. Захал 2020 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные универсальные учебные действия у выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание предмета:

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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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, физкульт-минуток, 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

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: 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; подъемы; торможение.

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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

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 вперед, 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.

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 лежа, 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно.

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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-трех 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 класс (99 часов)

| № | Тема | Количество часов |
|------------------------|--|------------------|
| Легкая атлетика | | 11 ч |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Ходьба и бег | 1 |
| 2 | Бег с ускорением 30м. П/и «Вызов номеров» | 1 |
| 3 | Бег с ускорением 30,60 м. П/и «Гуси - лебеди» | 1 |
| 4 | Бег с ускорением 30,60 м. П/и «Гуси - лебеди» | 1 |
| 5 | Бег с ускорением 60м. П/и «Вызов номеров» | 1 |
| 6 | Прыжки с продвижением вперед. П/и «Зайцы в огороде» | 1 |
| 7 | Прыжки с продвижением вперед. П/и «Зайцы в огороде» | 1 |
| 8 | Прыжки с продвижением вперед. П/и «Лисы и куры» | 1 |
| 9 | Метание малого мяча. П/и «К своим флажкам» | 1 |
| 10 | Метание малого мяча. П/и «Попади в мяч» | 1 |
| 11 | Метание малого мяча. П/и «Кто дальше бросит» | 1 |
| Подвижные игры | | 20 ч |
| 12 | Инструктаж по Т.Б. П/И. «К своим флажкам», « Два мороза». эстафеты | 1 |
| 13 | П/И. «К своим флажкам», « Два мороза». эстафеты | 1 |
| 14 | П/И. «Класс смирно», «Октябрята». Эстафеты | 1 |
| 15 | П/И. «Класс смирно», «Октябрята». Эстафеты | 1 |
| 16 | П/И. «Метко в цель», «Погрузка арбузов» | 1 |
| 17 | П/И. «Метко в цель», «Погрузка арбузов» | 1 |
| 18 | П/И. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |
| 19 | П/И. «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты | 1 |
| 20 | П/И. «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. | 1 |
| 21 | П/И. «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. | 1 |
| 22 | П/И. «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты | 1 |
| 23 | П/И. «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты | 1 |
| 24 | П/И. «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 25 | П/И. «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 26 | П/И. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 27 | П/И. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 28 | П/И. «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 |
| 29 | П/И. «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 |
| 30 | П/И «Удочка», «Компас». Эстафеты. | 1 |
| 31 | П/И «Удочка», «Компас». Эстафеты. | 1 |
| Гимнастика | | 17 ч |
| 32 | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Группировка и перекаты | 1 |
| 33 | Группировка и перекаты. Игра «Пройди бесшумно» | 1 |
| 34 | Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. П/и « Совушка» | |
| 35 | Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. П/и « Совушка» | |
| 36 | Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | |
| 37 | Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | |
| 38 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | |
| | Игра «Змейка». | |

| | | |
|--|--|-------------|
| 39 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | |
| 40 | Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!» | |
| 41 | Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!» | |
| 42 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись» | |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись» | |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. | |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. | |
| 46 | Лазание по канату. Игра «Фигуры». | |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. | |
| 48 | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. | |
| Лыжная подготовка | | 19 ч |
| 49 | Инструктаж по Т.Б. Температурный режим. Построение с лыжами. Разучить технику ступающего шага. | 1 |
| 50 | Построение с лыжами в руках и надевание креплений. Дистанцию 1000м ступающим шагом. | 1 |
| 51 | Ступающий шаг. Дистанция 1000м ступающим шагом. | 1 |
| 52 | Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. | 1 |
| 53 | Технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. | 1 |
| 54 | Косой подъем на склон 15 - 20гр. (без палок) и спуск в низкой стойке | 1 |
| 55 | Скользящий шаг без палок. Выполнения подъемов и спусков со склона. | 1 |
| 56 | Подъемы и спуски со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. | 1 |
| 57 | Дистанция до 1000м, совершенствование скольжения с палками. | 1 |
| 58 | Дистанция до 800 м с палками со средней скоростью. | 1 |
| 59 | Подъемы и спуски. Эстафета с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием плеча следующего). | 1 |
| 60 | Эстафета с поворотами. Дистанция до 1000м с палками в среднем темпе. | 1 |
| 61 | Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки | 1 |
| 62 | Урок игр - эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. | 1 |
| 63 | Урок игр - эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. | 1 |
| 64 | Соревнование на дистанции 500м с отдельным стартом через 10 - 20 сек. | 1 |
| 65. | Свободное катание с горки. Эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая | 1 |
| 66 | Урок игр - эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. | 1 |
| 67 | Урок игр - эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом. | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр. | | 22 ч |

| | | |
|------------------------|---|-------------|
| 68 | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте | 1 |
| 69 | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте | 1 |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 71 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 72 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 73 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 74 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 75 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 76 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 77 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 78 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Передал-садись». | 1 |
| 79 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Передал-садись». | 1 |
| 80 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» | 1 |
| 81 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» | 1 |
| 82 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. | 1 |
| 83 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. | 1 |
| 84 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 85 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 86 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 |
| 87 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 |
| 88 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 89 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» | 1 |
| Легкая атлетика | | 10 ч |
| 90 | ТБ на л\а. Бег 30м. П\И «Воробьи вороны» | |
| 91 | ТБ на л\а. Бег 30м. П\И «Воробьи вороны» | |
| 92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. П\И «День и ночь». | |
| 93 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. П\И «День и ночь». | |
| 94 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | 1 |
| 95 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 |
| 96. | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. П\И «Прыжок за прыжком». | 1 |
| 97 | Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. П\И . «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |
| 98 | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 99 | Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
|----|---|---|

2 класс (102)

| № п/п | Тема урока | Количество уроков |
|------------------------|--|-------------------|
| Легкая атлетика | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. | 1 |
| 2 | Бег с ускорением (30м). | 1 |
| 3 | Бег с ускорением (30м). | 1 |
| 4 | Бег с ускорением (30м). | 1 |
| 5 | Бег с ускорением (60м). | 1 |
| 6 | Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 1 |
| 8 | Прыжок с высоты (до 40см). | 1 |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м | 1 |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. | 1 |
| 11 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. | 1 |
| Подвижные игры | | 18 ч |
| 12 13 | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 2 |
| 14 15 | Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | 2 |
| 16 17 | Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | 2 |
| 18 19 | Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 |
| 20 21 | Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. | 2 |
| 22 23 | Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | 2 |
| 24 25 | Игра «Птица в Коммуникативные: клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 2 |
| 26 27 | Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 2 |
| 28 | Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1 |
| 29 | Игры в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| Гимнастика | | 18 ч |
| 30 | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 |
| 31 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 |
| 32 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | 1 |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты. | 1 |
| 34 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты. | 2 |
| 35 | Игра «светофор» | |
| 36 37 | Вис стоя и лёжа. | 2 |
| 38 | Вис стоя и лёжа. | 1 |

| | | |
|----|--|-------------|
| 39 | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | 1 |
| 40 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | 2 |
| 41 | | |
| 42 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. | 1 |
| 43 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе | 1 |
| 44 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». | 1 |
| 45 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 1 |
| 46 | Перешагивание через набивные мячи. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 21 ч |
| 48 | Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг. Дистанция 1000м скользящим шагом. | 1 |
| 49 | Ступающий шаг. Дистанция 1000м скользящим шагом | 1 |
| 50 | Повторение скользящего шага. | 1 |
| 51 | Повторение скользящего шага. Круговая эстафета с палками с этапом до 100м. | 1 |
| 52 | Подъем ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. | 1 |
| 53 | Скольжения с палками | 1 |
| 54 | Эстафета с поворотами у подножия склона. Дистанция в среднем темпе. | 1 |
| 55 | Контрольный урок. Техника спусков и подъемов без палок. Дистанция до 1000м в среднем темпе. | 2 |
| 56 | | |
| 57 | Эстафета с этапом до 150м. Дистанция до 1000м в среднем темпе. | 2 |
| 58 | | |
| 59 | Техника спусков и подъемов без палок Дистанция до 1500м в среднем темпе Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 60 | Эстафета с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | 1 |
| 61 | Спуски и подъемы без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 2 |
| 62 | | |
| 63 | Эстафета с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | 1 |
| 64 | Соревнования на дистанции 1000м. | 1 |
| 65 | Спуски и подъемы без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 2 |
| 66 | | |
| 67 | Соревнования на дистанцию 1000м. Контрольный урок | 2 |
| 68 | | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 23 ч |
| 69 | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). | 1 |
| 70 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч» | 2 |
| 71 | | |
| 72 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра | 2 |
| 73 | «Попади в обруч» | |
| 74 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Перед ал-садись». | 2 |
| 75 | | |

| | | |
|------------------------|--|-----------|
| 76 77 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч - среднему» | 2 |
| 78 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 79 80 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу» | 2 |
| 81, 82 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). «Передача мяча в колоннах». | 2 |
| 83 84 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). «Передача мяча в колоннах». | 2 |
| 85 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) | 1 |
| 86 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) | 1 |
| 87 88 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 2 |
| 89 90 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». | 1 |
| 91 92 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу» | 2 |
| Легкая атлетика | | 10 |
| 93 94 | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. | 2 |
| 95 96 | Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». | 2 |
| 97 | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. | 1 |
| 98 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Удочка». | 1 |
| 99 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Удочка». | 1 |
| 100 101 102 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 3 |

3 класс

| № п\п | Тема урока | Кол-во часов |
|------------------------|---|--------------|
| Легкая атлетика | | 11 |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Виды ходьбы | 1 |
| 2 | Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Белые медведи». | 1 |
| 3 | Бег с максимальной скоростью (30м). Игра «Белые медведи». | 1 |
| 4 | Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». | 1 |
| 5 | Бег на результат (30,60м) | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места, с разбега. Влияние бега на здоровье. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры» | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч | 1 |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч | 1 |

| | | |
|----------------|--|-----------|
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| | Подвижные игры | 18 |
| 12 13 | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижные игры. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | 2 |
| 14 15 | Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. | 2 |
| 16 | Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами | 1 |
| 17 18 | Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 2 |
| 19 20 21 | Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. | 3 |
| 22 23 | Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. | 2 |
| 24 25 | Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | 2 |
| 26 27 | Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | 2 |
| 28 29 | Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты | 2 |
| | Гимнастика | 18 |
| 30 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Перекаты и группировка. | 1 |
| 31 | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. | 1 |
| 32 33 | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка». | 2 |
| 34 35 | Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Западня». | 2 |
| 36 | Вис стоя и лёжа. | 1 |
| 37 | Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. | 1 |

| | | |
|--------------|--|-----------|
| 3 8 39 | Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке | 2 |
| 40 41 | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 2 |
| 42 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 43 44 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». | 2 |
| 45 46 | Строевые упражнения Лазание и перелазание. Игра «резиночки». | 2 |
| 47 | Строевые упражнения Лазание и перелазание. Игра «Аисты». | 1 |
| | Лыжная подготовка | 21 |
| 48 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Дистанция 1000м. | 1 |
| 49 | Скользкий шаг без палок. Ступающий шаг. | 1 |
| 50 | Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 |
| 51 | Подъем «лесенкой». Раздельный старт на дистанции 1000м | 1 |
| 52 | Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 |
| 53 | Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 |
| 54 | Подъем на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | 1 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 55 | Двухшажный ход с палками. Спуск в высокой стойке и подъем «лесенкой». | 1 |
| 56 | Попеременно двухшажный ход с палками. Дистанция 1,5 км в медленном темпе. | 1 |
| 57 | Попеременно двухшажный ход с палками. Дистанция 1,5 км со средней скоростью | 1 |
| 58 | Попеременно двухшажный ход с палками (контр. урок). Эстафеты. | 1 |
| 59 | Подъем на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | 1 |
| 60 | Подъем на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Эстафеты. | 1 |
| 61 | Спуск в высокой стойке и подъем «лесенкой». Подъем на склон и спуск без палок и с палками. | 1 |
| 62 63 | Повторение попеременно двухшажного хода. Игра «Вызов номеров». | 2 |
| 64 | Игра «Вызов номеров». Дистанция до 2 км в медленном темпе. | 1 |
| 65 66 | Круговую эстафету с этапом не менее 100 м. Дистанцию 2 км со средней скоростью. | 2 |
| 67 68 | Контрольный забег на дистанцию 1000 м. | 2 |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
| 69 | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Передал садись» | 1 |
| 70 | Ведение мяча на месте. Игра «Передал садись» | 1 |
| 71 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Мяч - среднему» | 2 |
| 73 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | 2 |
| 75 76 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу» | 3 |

| | | |
|----------------|---|-------------|
| 77 | | |
| 78 79 80 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». | 3 |
| 81 82 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 83 84 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча» | 2 |
| 85 86 87 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч - ловцу». | 3 |
| 88 89 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему». | 2 |
| 90 91 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 92 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| | Легкая атлетика | 10 ч |
| 93 | Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетики. Встречная эстафета. Бег 60 м | 1 |
| 94 95 | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). игра «Эстафета зверей». | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 96 | Бег на результат (30,60м). Игра «Смена сторон». | 1 |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | 2 |
| 98 | Игра «Гуси - лебеди». | |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 101 | Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 102 | Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». | 1 |

4 класс

| № | Тема урока | Кол-во |
|----|---|--------|
| 2 | Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. | 1 |
| 3 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. | 2 |
| 4 | | |
| 5 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». | 1 |
| 6 | Прыжки в длину. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». | 1 |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». | |
| 12 | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижные игры. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 |
| 13 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые» | 1 |
| 14 | Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | 2 |
| 15 | | |
| 16 | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета | 2 |
| 17 | «Верёвочка под ногами». | |
| 18 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета | 2 |
| 19 | «Верёвочка под ногами» | |
| 20 | Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под | 2 |
| 21 | ногами». | |
| 22 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных | 2 |
| 23 | качеств. | |
| 24 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 2 |
| 25 | | |
| 26 | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня» | 2 |
| 27 | | |
| 28 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты» | 2 |
| 29 | | |
| 30 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперёд, кувырок назад. | 1 |
| 31 | Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка | 2 |
| 32 | на лопатках. Выполнение команд. | |
| 33 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок | 2 |
| 34 | назад и перекат, стойка на лопатках. | |

| | | |
|----------|---|---|
| 35 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. | 1 |
| 36 37 | вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 2 |
| 38 39 | вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». | 2 |
| 40 | вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». | 1 |
| 41 | вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». | 1 |
| 42 43 | Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | 2 |
| 44 | Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 45 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 |
| 46 47 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». | 1 |
| 48 | Т.Б на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 49 | Разучить технику торможением «плугом» Совершенствовать технику спуска со склона | 1 |
| 50 | Закрепление техники торможением «плугом» Техника поворота переступанием с горы. | 1 |
| 51 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 52 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 53 | Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше». | 1 |
| 54 | Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | 1 |
| 55 | Контрольный урок. Повороты переступанием в конце склона. Подъема «елочкой». | 1 |
| 56 | Оценить технику подъема елочкой. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | 1 |
| 57 | На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью. | 1 |
| 58 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. | 1 |
| 59 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. | 1 |
| 60 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. Пройти дистанцию 2,5 км. | 1 |
| 61 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. Совершенствовать спуски и подъемы | 1 |
| 62 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. Спуски и подъемы | 1 |
| 63 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. Спуски и подъемы | 1 |
| 64 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. Спуски и подъемы | 1 |
| 65 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. Спуски и подъемы, торможение, повороты . | 1 |
| 66 | Эстафета на скорость с этапом 50 м. Спуски и | 1 |
| 67 | Попеременно двухшажный ход. | 1 |
| 68 | Соревнования на дистанции 1км с отдельным стартом. | 1 |

| | | |
|----------|--|---|
| 69 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя | 2 |
| 70 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 2 |
| 72 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| 73 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная | 2 |
| 75 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение | 2 |
| 77 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра | 2 |
| 79,80,81 | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) | 4 |
| 83,84 | Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя | 2 |
| 85 | Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя | 1 |
| 86,87 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 2 |
| 88 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя | 2 |
| 90 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 91 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 92 | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 93 | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная | 1 |
| 94 | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный | 2 |
| 96 | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод» | 1 |
| 97,98 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с | 2 |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком | 1 |
| 100 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное | 1 |
| 101 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное | 1 |
| 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность | 1 |

