

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Таборинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:
Директор МКОУ
«Таборинская СОШ»

А.В.Белоусов
Приказ № 119 от «29» 08.2023

**Рабочая программа
по Физической культуре 1-4 класс
на 2023-2024 учебный год**

Учитель: Бармина С.Ю

с.Таборы 2023 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Мин просвещения России от 31.05.2021г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021г., рег № 64101) (далее – ФГОС ООО), Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 09.04.2016г. №637р), Программы воспитания с учётом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной общеобразовательной программы основного общего образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение

обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систематического воспитания.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета

«Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч. При реализации вариантов 1—5 примерного недельного учебного плана, третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а)

сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управлеченческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценостные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества. Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы удалено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- 1) знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- 2) способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

3) физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах: *Принцип систематичности и последовательности*. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты. *Принципы непрерывности и цикличности*. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит

от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динаминости. Принцип динаминости выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят

формирование знаний основ физической культуры как науки об области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медицинско-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья издорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- 1) единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- 2) преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- 3) возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 4) государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- 5) овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- 6) формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- 7) освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся

осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

1) умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

2) умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

3) умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

4) умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и

налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и

лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в

сочетанием движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галопи полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом

напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 1) становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- 2) формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 3) проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 4) уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 5) стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- 6) проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом наих показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- 1) находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- 2) устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- 3) сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- 4) выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД*:
- 5) воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- 6) высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- 7) управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- 8) обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД*:
- 9) выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- 10) выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- 11) проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- 1) характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- 2) понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- 3) выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- 4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- 5) вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- 1) объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- 2) исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- 3) делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и

спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

1) соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

4) контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональнуюдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

1) понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

2) объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

3) понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

5) вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приrostы по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

1) организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

2) правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

3) активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

4) делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- 1) контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- 2) взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- 3) оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- 2) выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- 3) объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- 1) взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- 2) использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- 3) оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- 1) выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- 2) самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- 3) оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 1) приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- 2) соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- 3) выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- 4) анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- 5) демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- 6) демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 7) передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 8) играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- 2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- 3) выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 4) демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 5) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 6) передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 7) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- 8) выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- 2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое назначение на занятиях физической культурой;
- 3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- 4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- 5) выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 6) выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- 8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 9) демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 10) выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 11) передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 12) выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- 13) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 1) объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- 2) осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 3) приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 4) приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- 5) проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- 6) демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 7) демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 8) демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- 9) выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- 10) выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 11) демонстрировать проплыивание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 12) выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- 13) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

1 класс

№	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь».
3	Сочетание различных видов ходьбы.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Бег в чередовании с ходьбой. ИграТЬ в игру «Кошки - мышки». Развивать скоростные качества.
5	Бег с преодолением препятствий.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Разучат игру «С кочки на кочку». Научатся играть в игру «Два Мороза».

6	Бег по размеченным участкам дорожки.	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Знакомятся с челночным бегом. Осваивают правила выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
8	Режим дня и личная гигиена.	Познакомиться с режимом дня. Развивают выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
9	Режим дня и личная гигиена.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
10	Эстафеты. Бег с ускорением.	Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	Познакомить с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.

12	Совершенствование навыков бега.	Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
13	Эстафеты с мячами.	Выполняют эстафеты с мячами. Развивать выносливость, умения распределять силы, правильно передавать эстафету – мяч. Развивать внимательность, терпеливость.
14	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Учатся выполнять прыжок в длину с места, с разбега. Разучить новые виды прыжков для завершения комплекса ОРУ.
15	Ведение и передача баскетбольного мяча	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
16	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры « Пустое место», «Зайцы и Жучка».

17	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры «Зайцы, лягушки, воробыши», «Воробышки и кот».
18	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Развивать выносливость, умения распределять силы. Разучить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
19	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»	Разучить подвижную игру «Снайперы». Закрепить умение играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
20	Строевые команды	Развивать внимание. Разучить игру строевые команды
21	Группировка, перекаты в группировке.	Совершенствовать навык группировок и перекатов
22	Кувырок вперед в упор присев.	Осваивать технику кувырка вперед
23	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	Разучить технику выполнения гимнастического моста
24	Стойка на лопатках. Игра «Чер холдный ручей».	

25	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	Познакомить детей с жизненно важными способами передвижения человека, как ходьба, бег, прыжки и т.д. Развивать выносливость при ходьбе, беге. Закреплять умение играть в изученные подвижные игры.
26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	Преодолевать полосу препятствий. Выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.
27	Передвижения по гимнастической стенке.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
28	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
29	Перелезание через гимнастического коня.	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при перелезании через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
30	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке, лежа на животе, и из упора, стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.

31	Акробатические комбинации.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
32	ОРУ с гимнастической палкой.	Осваивать технику выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
33	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке
34	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
35	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
36	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
37	Урок - игра. Основные физические качества. Игра «Слушай сигнал»	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

38	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	Тренируются переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
39	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
40	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте
41	Разучивание скользящего шага.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
42	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
43	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.

44	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
45	Передвижение скользящим шагом. Отработка умений.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
46	Попеременно двухшажный ход.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
47	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	Повторять технику ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Освоить технику спуска и подъема.
48	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	Научатся: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты)
49	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Совершенствовать технику скользящего шага с лыжными палками. Проверить себя на выносливость при прохождении дистанции 1 км.
50	Подъем елочкой.	Повторять технику подъема «елочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.

51	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Познакомить с приемами закаливания.
52.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
53.	Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Разучить подвижную игру «Ловишка». Тестирование бега на 30 м с высокого старта,
54.	Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); Тестирование бега на 60 м с высокого старта,
55.	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Разучить технику прыжка в длину с разбега. Познакомить детей с техникой безопасности при выполнении прыжков в длину.
56.	Прыжки в длину с разбега.(Закрепление)	

		Совершенствовать технику прыжка в длину. Проходят тестирование прыжка в длину.
57	Бег. Метание малого мяча на дальность.	Разучить технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании малого мяча.
58.	Метание малого мяча на дальность.(Закрепление)	Тестирование метания малого мяча на дальность.

59	Игра «Финские санки».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать выносливость.
60.	Прыжок в высоту.	Познакомить с техникой прыжка в высоту. Совершенствовать технику прыжка в высоту.
61.	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости.
62.	Кроссовая подготовка.	Выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Салки».
63.	Беговые упражнения.	Развивать выносливость через выполнение беговых упражнений.

64.	Тестирование челночного бега $3 \times 10\text{м}$	Проходят тестирование челночного бега $3 \times 10\text{м}$
65.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Развивать выносливость через участие в эстафетах. Осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.

2 КЛАСС

1	2	
№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры		
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место»	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».	Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка»
3	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»

4	<p>Развитие скорости и ориентации в пространстве.. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»</p>
5	<p>Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».</p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>
6	<p>Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».</p>	<p>Знакомятся, какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>
7	<p>Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль див- гантельных качеств: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	<p>Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»</p>

8	Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют, как выполнять метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	Знакомятся, как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости.. Контроль пульса.	Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.	Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»

13	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колоны. Игра «Море волнуется»	Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
15	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»
16	Разучивание эстафет с гимнастической палкой.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой

17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь»	Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»
18	Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»	Выполняют общеразвивающих упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега нагим. Мат и выполняют его на оценку; разучивают, как правильно выполняется отжимание от пола, и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролегания в обруч: прямо и боком; разбирают, как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем
20	Обучение ползанью по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»	Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка»

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.

21	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»
23	Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют, как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
24	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»
25	Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь»	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках»

		на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
27	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гам. Упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение»
28	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»

29	<p>Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру»</p>	<p>Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют упражнения «Капля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>
30	<p>Повторение строевых упражнений.</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклонны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету</p>
31	<p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p>	<p>Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>
32	<p>Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: наклон, вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения</p>

		кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»
Раздел программы №3 Лыжная подготовка.		
33	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»	Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и

		пяточным шагом лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
36	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
37	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

38	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах».	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
39	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двух-шажному ходу без палок и с палками.	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют; его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

41	Обучение поворотам приставными шагами.	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
43	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру

		«Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
44	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.

45	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча.	Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
46	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»
47	Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу»	Выполняют ОРУ с мал. Мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»

48	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»	Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему»
49	Обучение упражнениям с большим мячом у стены	Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»
50	Стандартизированная работа	
51	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»	Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с мячом»
52	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».	Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»
53	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах.	Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах

		разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»
54	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»
55	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.	Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
56	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют обще-разивающие упражнения с бол. Мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
57	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»

58	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»	Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»
59	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
60	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
61	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»	Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей»
62	Обучение введению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.	Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с

		обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом»
63	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»
64	Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам
65	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность.	Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»

68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств	Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробы»
----	--	--

3-4 КЛАССЫ

№ п./п.	Тема урока, <i>тип урока</i>	Характеристика деятельности учащихся Планируемые результаты
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры		
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд	Знакомится с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»
2	Стандартизированная работа	Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»

4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»
5	Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».	Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течение 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
6	.Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».	Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.	Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание;играют в игру «Метатели»

8	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете	Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют, как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»
11	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»
12	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и

	спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».	беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны.	Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
14	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»

17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»	Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»
18	ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами.	Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролегания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»	Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с хвостиком»
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках	Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под

	препятствий. Игра «Вороны и воробы»	препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»	Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал. Мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»
23	Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.	Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. Мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползаньем, прыжками, метанием
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролеганием в обруч, ползаньем
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют-с висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»

26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»
27	Совершенствование кувырка вперед.	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают, как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Игра «Кот и мышь»	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
30	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»

31	<p>Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету
32	<p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.</p> <p>Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Комбинированный</p>	Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и Двин колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»
33	<p>Совершенствование навыков пере-лезания через препятствие и ползанья «по-пластунски».</p> <p>Повторение кувырка в сторону.</p> <p>Игра «Бездомный заяц»</p>	Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют, как правильно выполняется перелезание через препятствие, и выполняют, повторяют ползанье «по-пластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»
34	Совершенствование упражнений гимнастики:	Выполняют ходьбу и бег, упражнения, лежа на животе, на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка»,

	<p>«лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»</p>	<p>«корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>
--	---	---

Раздел программы №3 Лыжная подготовка.

35	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.</p>	<p>Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
36	<p>Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»</p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
37	<p>Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие</p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют</p>

	<p>выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
38	<p>Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
39	<p>Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.</p>	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

40	<p>Обучение подъему способом «полуелочки»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»</p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
41	<p>Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
42	<p>Разучивание од - довременному двухшажному ходу.</p>	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

43	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
44	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции, чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
45	<p>Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции, чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

46	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.		
47	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом.	Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
48	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»	Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»
49	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	Выполняют ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»
50	Стандартизированная работа.	

	(Итоговая стандартизированная работа – 4 класс)	
51	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»	Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»
52	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
53	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.	Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»

54	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
55	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют поддачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
56	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»
57	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером, играют в «Пионербол»
58	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч

		снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»
59	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»
60	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты»	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»
61	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»	Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»
62	Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел»	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. Мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай, кто ушел»
63	Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют, как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двоих врашают, третий прыгает), делятся

		на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»
64	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.	Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
65	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.	Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков.	Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность	Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»

68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке	Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробы»
----	--	--