

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №17» города Смоленска

РАССМОТРЕНО
Зав.кафедрой учителей
начальных классов
 / В.В.Казначеева
Протокол №1
от «27» августа 2015 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МБОУ «СШ №17»
 / О.А.Спесивцева
«28» августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СШ №17»
 / В.Д.Балькина
«31» августа 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 1 – 4 классов,
реализующих ООП НОО

2015 год
г.Смоленск

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Основной образовательной программы начального общего образования и Рабочей программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха 1-4 классы, 2016 г

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с материально-технической базой школы раздел «Футбол» и «Плавание» - заменены на: «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)».

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

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

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

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

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

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

Предмет «Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе- 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе -102 часа, в 4 классе -102 часа. Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Рабочая программа по классам			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Гимнастика с основами акробатики	15	15	15	15
3	Легкая атлетика	33	33	33	33
4	Подвижные и спортивные игры	33	36	36	36
5	Льжжные гонки	18	18	18	18
	ИТОГО:	99	102	102	102

II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

В соответствии с ООП НОО школы данная рабочая программа направлена на достижение цели, системы планируемы результатов освоения ООП НОО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоение междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий»,

«Формирование ИКТ - компетентности», «Основы проектно - исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты.

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

Изучение предмета физическая культура на уровне начального общего образования направлено на:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих*

упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, том числе выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы, торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Тематическое планирование для учащихся 1 класса

Тематическое планирование для учащихся 2 класса

Тематическое планирование	Содержание курса
Легкая атлетика 18 час.	

Тематическое планирование	Содержание курса
Легкая Атлетика 18 час.	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна» обучение передвижению в колонне. Строевые команды «равняйсь», «смирно», построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба под счёт, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней, внешней стороне стопы, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Бег 30, 60 метров с высокого старта. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Гуси – Лебеди» История возникновения легкой атлетики.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь» «смирно». Разминка в движении. Развитие скоростных способностей; бег с ускорением 10-15 метров; бег 30-60 метров. Подвижная игра «Гуси – Лебеди». Где и когда возникла легкая атлетика, выдающие спортсмены.
Тестирование бега 30 метров. Подвижная игра «Гуси – Лебеди». ГТО – бег 30 метров.	Тестирование бега 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Гуси – Лебеди». ГТО – бег 30 метров
Челночный бег 3X10 метров. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Изучение понятия «дистанция». Эстафеты с бегом на скорость. Бег по размеченным участкам дорожки. История возрождения физической культуры. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Удержание дистанции. Старт с места по сигналу, отработка правильного поворота. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». ГТО – челночный бег 3X10 метров.	Тестирование челночного бега 3X10 метров с высокого старта. Подвижная игра «Прерванные пятнашки» ГТО – челночный бег 3X10 метров.

<p>Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»</p>	<p>Метание мяча по сигналу из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель»</p>
<p>Метание теннисного мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель»</p>	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2) с расстоянием 3-4 метра. Подвижная игра «Метко в цель»</p>
<p>Тестирование метания теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель».</p> <p>ГТО – метание теннисного мяча на точность.</p>	<p>Тестирование метания теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания в заданную цель по сигналу. Дистанция 6 метров. Подвижная игра «Метко в цель».</p> <p>ГТО – метание теннисного мяча на точность.</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»</p>	<p>Разновидности прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву»</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву». Современные олимпийские игры.</p>	<p>Прыжок в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву». Олимпийский символ, девиз, эмблема, флаг, огонь, талисман, награды.</p>
<p>Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Твой организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>	<p>Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>

Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	Медленный бег, без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка»
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка». Составления комплекса ОРУ для укрепления мышц живота и спины.	Медленный бег, до 3-4 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка». Индивидуальное составление комплекса ОРУ учеником для укрепления мышц живота и спины.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка» Первая помощь при травмах.	Медленный бег, до 5-6 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка» Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров»	Бег с преодолением препятствий (фишки, конусы, гимнастические палки, бревно). Подвижная игра «Вызов номеров»
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	Бег с преодолением препятствий (фишки, конусы, гимнастические палки, бревно). Подвижная игра «Вызов номеров».
Техника выполнения преодоления препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров»	Бег с преодолением препятствий (фишки, конусы, гимнастические палки, бревно). Подвижная игра «Вызов номеров».
Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15 час.	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	Инструктаж по правилам безопасного поведения. Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча индивидуально. Подвижная игра «Вышибалы»
Подвижная игра «Вышибалы» Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Подвижная игра «Вышибалы».
Подвижная игра «Забросай противника мячами» Техника выполнения ловли и передачи мяча. Возникновение и развитие баскетбола в России.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Забросай противника мячами». Техника выполнения ловли и передачи мяча. История возникновения баскетбола.

Подвижная игра «Игра в птиц с мячом» Ведение мяча	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Подвижная игра «Игра в птиц с мячом»
Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Ведение мяча. История возникновения комплекса ГТО.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении, по сигналу. Подвижная игра «Игра в птиц с мячом». Предпосылки возникновения комплекса ГТО 1918-1925
Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Техника выполнения ведения мяча	Техника выполнения ведения мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления (шагом и бегом). Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»
Подвижная игра «Попади в обруч» Бросок мяча	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч»
Подвижная игра «Попади в обруч» Бросок мяча. Вода и питьевой режим.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч». Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов
Подвижная игра «Попади в обруч» Техника выполнения броска мяча в цель	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч»
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»	Бросок мяча в парах на месте, в движении, по сигналу. Подвижная игра «Мяч в цель»
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель». Баскетбол и его разновидности.	Бросок мяча в парах на месте, в движении, по сигналу. Подвижная игра «Мяч в цель». Баскетбол и его разновидности: «Мини-баскетбол», «Стрит-бол».
Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»	Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Охотники и утки»
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». Современные правила игры.	Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Охотники и утки». Остановки, передвижения, двойное

	ведение, фолы, броски в кольцо, жесты судьи и т.д.
Техника выполнения ведения мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	Техника выполнения ведения мяча в движении. Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Охотники и утки»
Гимнастика с элементами акробатики 15 час.	
Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Группировка. Подвижная игра «Удочка»	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена. Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Удочка»
Группировка. Режим дня. Подвижная игра «Удочка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Составление режима дня индивидуально. Подвижная игра «Удочка». ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
Техника выполнения группировки. Подвижная игра «Удочка»	Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Удочка»
Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	Подготовка к кувырку вперед: перекаты влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Успей убрать»
Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Значение гимнастики в физическом воспитании.	Перекаты на спине вперед-назад, перекаты вправо от одного конца мата до другого прямым телом, руки вверх. Подвижная игра «Успей убрать». Роль гимнастики в физическом воспитании ученика.
Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	Перекаты вправо от одного конца мата до другого прямым телом, руки прижаты к груди. Перекаты в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать»

<p>Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты» Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)</p> <p>ГТО - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)</p>	<p>Подготовка, группировка, пережат назад с опорой на руки. Подвижная игра «Парашютисты».</p> <p>ГТО - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)</p>
<p>Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты» Личная гигиена.</p>	<p>Подготовка, группировка, пережат назад с опорой на руки, пережат назад руки в группировке. Подвижная игра «Парашютисты» Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p>
<p>Техника выполнения кувырков назад. Подвижная игра «Парашютисты»</p>	<p>Техника выполнения кувырков назад Подвижная игра «Парашютисты»</p>
<p>Стойка, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»</p>	<p>Стойка на лопатках с согнутыми и выпрямленными ногами. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»</p>
<p>Стойка, на лопатках согнув ноги. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Гимнастика и ее разновидности.</p> <p>ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.</p>	<p>Правильное расположение рук и тела во время стойки. Упражнения на осанку.</p> <p>ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Художественная, спортивная, командная гимнастика.</p>
<p>Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»</p>	<p>Стойка, на лопатках согнув ноги; из стойки, на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев. Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»</p>
<p>Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подтягивание из вися на высокой перекладине или</p>	<p>Поднятие и спокойный спуск с гимнастической стенки 40-50 сек. Перелезание с одной</p>

<p>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Ловля обезьян»</p> <p>ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)</p>	<p>гимнастической стенки на другую (контроль высоты реек).</p> <p>ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>
<p>Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, коня, через препятствия. Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>
<p>Техника выполнения лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян». Гимнастические снаряды.</p>	<p>Поднятие и спокойный спуск с гимнастической стенки 1 мин. Перелезание с одной гимнастической стенки на соседний пролет (контроль высоты реек, с каждым разом можно разрешать подниматься на рейку выше). Подвижная игра «Ловля обезьян». Перечень гимнастических снарядов: гимнастический конь, гимнастическое бревно, параллельные брусья, перекладина, кольца, ковер для вольных упражнений, брусья разной высоты.</p>
<p>Лыжная подготовка 18 час.</p>	
<p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Подвижная игра «Два мороза»</p>
<p>Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Построение в колонну, проверка креплений. Активно приподнимать носки лыж, пятки прижимать к снегу, попеременная работа рук. Подвижная игра «Два мороза»</p>
<p>Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта.</p>	<p>Попеременная работа рук. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта. Олимпийские: лыжный спорт, конькобежный спорт, бобслей, хоккей на льду, биатлон,</p>

	керлинг, санный спорт. Паралимпийские: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, керлинг на колясках.
Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»	Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»
Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Толчком левой ноги, согнуть правую ногу в колене и, вынеся ее вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны»
Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Толчком левой ноги, согнуть правую ногу в колене и, вынеся ее вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны»
Техника выполнения скользящего шага без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Техника выполнения скользящего шага без палок. Толчком левой ноги, согнуть правую ногу в колене и, вынеся ее вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны»
Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».
Повороты переступанием. Закаливание. Подвижная игра «Проверь себя».	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.
Техника выполнения поворотов переступанием. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	Техника выполнения поворотов переступанием. Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».

Подъем и спуск под уклон. Эстафеты.	Подъем «полуёлочкой». Спуск со склона в основной стойке на лыжах без палок. Эстафеты.
Подъем и спуск под уклон. Эстафеты. Лыжные гонки.	Подъем «полуёлочкой». Спуск со склона в основной стойке на лыжах без палок. Эстафеты. Лыжные гонки. Горные лыжи, карвинг, радикальный карвинг, карв-слалом, слалом, ски-кросс, слалом-гигант, сноупарк, фрирайд.
Техника выполнения подъема и спуска под уклон. Эстафеты.	Подъем «полуёлочкой». Спуск со склона в основной стойке на лыжах без палок. Эстафеты.
Скользкий шаг с палками. Подвижная игра «Собачки»	Знакомство с лыжными палками, правила пользования палками, техника безопасности. Уделять большое внимание работе рук. Подвижная игра «Собачки»
Ступающий шаг с палками. Подвижная игра «Собачки»	Правильная переноска палок и лыж, активная работа рук. Подвижная игра «Собачки»
Бег на лыжах 500метров. Эстафеты	Развитие выносливости. Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Эстафеты.
Бег на лыжах 1км. Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.	Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Развитие выносливости. Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.
Бег на лыжах 1,5 км. Эстафеты. Известные лыжники России.	Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Развитие выносливости. Эстафеты. Известные лыжники России. Александр Легков, Евгения Медведева-Арбузова.
Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола 18час.	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку.	Броски мяча через волейбольную сетку, на месте, в парах. Подвижная игра «Забросай противника мячами»

Подвижная игра «Забросай противника мячами»	
Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами». История возникновения волейбола.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность в вертикальную, горизонтальную мишень, с дальних дистанций. Подвижная игра «Забросай противника мячами». История возникновения волейбола. Исторические факты.
Техника выполнения бросков мяча. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»
Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Основные приемы игры в волейбол.	На дальность, в цель. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Основные приемы игры в волейбол: подача, прием, передача, наподдающий удар и блокирование.
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Шмель».	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах. Подвижная игра «Шмель».
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Шмель». Сердце и кровеносные сосуды.	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах. Подвижная игра «Шмель». Работа сердечно сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.
Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Подвижная игра «Шмель»	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах, по сигналу. Подвижная игра «Шмель»
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	Прием мяча на месте, в стену, в парах. Подвижная игра «Точно в цель».
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель». Правила игры в «пионербол».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Точно в цель». Правила игры в «пионербол», жесты судьи.
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Точно в цель».
Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Точно в цель».

Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета»	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета»
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Изобретатель волейбола.	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Изобретатель волейбола. Вильям Морган – автобиография.
Подвижные игры «К своим флажкам»; «Пятнашки»	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам»; «Пятнашки»
Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентировании в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»
Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель». Вода и питьевой режим.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель». Вода и питьевой режим. Роль воды в организме, важность питьевого режима во время тренировки.
Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель»	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель»
Подвижные игры «Снайпер»; «Космонавты». Самоконтроль.	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Снайпер»; «Космонавты». Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения

	пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок).
Легкая атлетика 15 час.	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна» обучение передвижению в колонне. Строевые команды «равняйся», «смирно», построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба под счёт, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней, внешней стороне стопы, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Бег 30, 60 метров с высокого старта. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся» «смирно». Разминка в движении. Развитие скоростных способностей; бег с ускорением 10-15 метров; бег 30-60 метров. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»
Тестирование бега 30 метров. Подвижная игра «Гуси – Лебеди». ГТО – бег 30 метров.	Тестирование бега 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Гуси – Лебеди» ГТО – бег 30 метров.
Челночный бег 3X10 метров. Легкая атлетика, как основа физического воспитания. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Изучение понятия «дистанция». Эстафеты с бегом на скорость. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». Легкая атлетика, как основа физического воспитания.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Удержание дистанции. Старт с места по сигналу, отработка правильного поворота. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки» ГТО – челночный бег 3X10 метров.	Тестирование челночного бега 3X10 метров с высокого старта. Подвижная игра «Прерванные пятнашки» ГТО – челночный бег 3X10 метров.

Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»	Метание мяча по сигналу из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель»
Метание теннисного мяча на точно-стью Подвижная игра «Метко в цель». Виды легкой атлетики.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2) с расстоянием 3-4 метра. Подвижная игра «Метко в цель». Виды легкой атлетики: метание, прыжки, бег.
Тестирование метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метро. Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.	Тестирование метания теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания в заданную цель по сигналу. Дистанция 6 метров. Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	Разновидности прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву»
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	Прыжок в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву»
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	Медленный бег, без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка»
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка». Значение легкой атлетики в нашей жизни.	Медленный бег, до 3-4 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка». Значение легкой атлетики в нашей жизни. Укрепление здоровья человека посредством занятий легкой атлетикой.

Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	Медленный бег, до 5-6 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка»
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Смена сторон».	Изучение понятий «шеренга» и «колонна» обучение передвижению в колонне. Строевые команды «равняйся», «смирно», построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба под счёт, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней, внешней стороне стопы, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Бег 30, 60 метров с высокого старта. Подвижная игра «Смена сторон».
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Смена сторон». Легкая атлетика, как основа физического воспитания.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся» «смирно». Разминка в движении. Развитие скоростных способностей; бег с ускорением 10-15 метров; бег 30-60 метров. Подвижная игра «Смена сторон».
Тестирование бега 30 метров. Подвижная игра «Гуси – Лебеди» ГТО – бег 30 метров	Тестирование бега 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Гуси – Лебеди». ГТО – бег 30 метров
Челночный бег 3X10 метров. Возникновение и развитие легкой атлетики. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Изучение понятия «дистанция». Эстафеты с бегом на скорость. Бег по размеченным участкам дорожки. История возрождения легкой атлетики. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Удержание дистанции. Старт с места по сигналу, отработка правильного поворота. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Тестирование челночного бега 3X10 метров с высокого старта. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»

ГТО – челночный бег 3X10 метров.	ГТО – челночный бег 3X10 метров.
Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель»	Метание мяча по сигналу из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель»
Метание теннисного мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель»	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2) с расстоянием 3-4 метра. Подвижная игра «Метко в цель»
Тестирование метания теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание теннисного мяча на точность.	Тестирование метания теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания в заданную цель по сигналу. Дистанция 6 метров. Подвижная игра «Метко в цель». ГТО – метание теннисного мяча на точность.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»	Разновидности прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву»
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву». Легкая атлетика-вид спорта.	Прыжок в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву». Легкая атлетика – вид спорта (ходьба, бег, прыжки в длину, высоту, прыжок тройной, с шестом, метание диска, копье, молот, толкание ядра, легкоатлетическое многоборье
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Твой организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для

	укрепления мышц стоп ног. Подвижная игра «Волк во рву». ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	Медленный бег, без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка»
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка». Составления комплекса ОРУ для укрепления мышц живота и спины.	Медленный бег, до 3-4 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка». Индивидуальное составление комплекса ОРУ учеником для укрепления мышц живота и спины.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка» Выдающие спортсмены.	Медленный бег, до 5-6 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка». Мастеркова Светлана (бег)
Бег на длинные дистанции. Подвижная игра «Колдунчики»	Развитие выносливости. Бег 1 км.
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Бег с преодолением препятствий (фишки, конусы, гимнастические палки, бревно). Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Бег с преодолением препятствий (фишки, конусы, гимнастические палки, бревно). Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15час.	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	Инструктаж по правилам безопасного поведения. Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча индивидуально. Подвижная игра «Вышибалы»
Подвижная игра «Вышибалы» Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Подвижная игра «Вышибалы».

Подвижная игра «Забросай противника мячами» Техника выполнения ловли и передачи мяча. Возникновение и развитие баскетбола в России.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Забросай противника мячами». Техника выполнения ловли и передачи мяча. История возникновения баскетбола.
Подвижная игра «Игра в птиц с мячом» Ведение мяча	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Подвижная игра «Игра в птиц с мячом»
Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Ведение мяча. Возникновение первых спортивных соревнований.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении, по сигналу. Подвижная игра «Игра в птиц с мячом». Возникновение первых спортивных соревнований.
Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Техника выполнения ведения мяча	Техника выполнения ведения мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления (шагом и бегом). Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»
Подвижная игра «Попади в обруч» Бросок мяча	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч»
Подвижная игра «Попади в обруч» Бросок мяча. Виды бросков в баскетболе.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч». Виды бросков в баскетболе: бросок двумя руками и одной рукой; бросок от груди, бросок снизу, бросок сверху в низ)
Подвижная игра «Попади в обруч» Техника выполнения броска мяча в цель.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч».
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»	Бросок мяча в парах на месте, в движении, по сигналу. Подвижная игра «Мяч в цель»
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель». Способы улучшения зрения.	Бросок мяча в парах на месте, в движении, по сигналу. Подвижная игра «Мяч в цель». Способы улучшения зрения. Гимнастика для глаз

Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»	Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Мяч в цель»
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Охотники и утки»
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». Современные правила игры.	Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Охотники и утки». Остановки, передвижения, двойное ведение, фолы, броски в кольцо, жесты судьи и т.д.
Техника выполнения ведения мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	Техника выполнения ведения мяча из различных исходных положений.
Гимнастика с элементами акробатики 15 час.	
Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Группировка. Подвижная игра «Удочка»	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена. Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Удочка»
Группировка. Режим дня. Подвижная игра «Удочка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Составление режима дня индивидуально. Подвижная игра «Удочка». ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
Техника выполнения группировки. Подвижная игра «Удочка»	Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Удочка»
Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	Подготовка к кувырку вперед: перекаты влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Успей убрать»

<p>Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Утренняя гимнастика. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)</p> <p>ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)</p>	<p>Перекаты на спине вперед-назад, перекаты вправо от одного конца мата до другого прямым телом, руки вверх. Подвижная игра «Успей убрать». Утренняя гимнастика (зарядка).</p> <p>ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)</p>
<p>Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать»</p>	<p>Перекаты вправо от одного конца мата до другого прямым телом, руки прижаты к груди. Перекаты в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать»</p>
<p>Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты»</p>	<p>Подготовка, группировка, перекаат назад с опорой на руки. Подвижная игра «Парашютисты»</p>
<p>Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты» Здоровый образ жизни.</p>	<p>Подготовка, группировка, перекаат назад с опорой на руки, перекаат назад руки в группировке. Подвижная игра «Парашютисты». ЗОЖ – вредные привычки.</p>
<p>Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Парашютисты»</p>	<p>Техника выполнения кувырка назад Подвижная игра «Парашютисты»</p>
<p>Стойка, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Символика и атрибутика Олимпийских игр.</p>	<p>Стойка на лопатках с согнутыми и выпрямленными ногами. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Флаг, талисман, огонь, клятва.</p>
<p>Стойка, на лопатках согнув ноги. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Гимнастика и ее разновидности.</p> <p>ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.</p>	<p>Правильное расположение рук и тела во время стойки. Упражнения на осанку.</p> <p>ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Художественная, спортивная, командная гимнастика.</p>

<p>Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»</p>	<p>Стойка, на лопатках согнув ноги; из стойки, на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»</p>
<p>Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Ловля обезьян»</p> <p>ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)</p>	<p>Поднятие и спокойный спуск с гимнастической стенки 40-50 сек. Перелезание с одной гимнастической стенки на другую (контроль высоты реек). ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>
<p>Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, коня, через препятствия. Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>
<p>Техника выполнения лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян». Гимнастические снаряды.</p>	<p>Поднятие и спокойный спуск с гимнастической стенки 1 мин. Перелезание с одной гимнастической стенки на соседний пролет (контроль высоты реек, с каждым разом можно разрешать подниматься на рейку выше). Подвижная игра «Ловля обезьян». Перечень гимнастических снарядов: гимнастический конь, гимнастическое бревно, параллельные брусья, перекладина, кольца, ковер для вольных упражнений, брусья разной высоты.</p>
<p>Лыжная подготовка 18 час.</p>	

<p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Подвижная игра «Два мороза»</p>
<p>Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Построение в колонну, проверка креплений. Активно приподнимать носки лыж, пятки прижимать к снегу, попеременная работа рук. Подвижная игра «Два мороза»</p>
<p>Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта.</p>	<p>Попеременная работа рук. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта. Олимпийские: лыжный спорт, конькобежный спорт, бобслей, хоккей на льду, биатлон, керлинг, санный спорт. Паралимпийские: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, керлинг на колясках.</p>
<p>Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»</p>
<p>Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»</p>	<p>Толчком левой ноги, согнуть правую ногу в колене и, вынеся ее вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны»</p>
<p>Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны». Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.</p>	<p>Толчком левой ноги, согнуть правую ногу в колене и, вынеся ее вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны». Способы улучшения иммунитета, профилактика ОРВИ и ОРЗ.</p>

Техника выполнения скользящего шага без палок. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Техника выполнения скользящего шага без палок. Толчком левой ноги, согнуть правую ногу в колене и, вынеся ее вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны»
Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».
Повороты переступанием. Закаливание. Подвижная игра «Проверь себя».	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.
Техника выполнения поворотов переступанием. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	Техника выполнения поворотов переступанием. Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».
Подъем и спуск под уклон. Эстафеты.	Подъем «полуёлочкой». Спуск со склона в основной стойке на лыжах без палок. Эстафеты.
Подъем и спуск под уклон. Эстафеты. Лыжные гонки.	Подъем «полуёлочкой». Спуск со склона в основной стойке на лыжах без палок. Эстафеты. Лыжные гонки. Горные лыжи, карвинг, радикальный карвинг, карв-слалом, слалом, ски-кросс, слалом-гигант, сноупарк, фри-райд.
Техника выполнения подъема и спуска под уклон. Эстафеты.	Подъем «полуёлочкой». Спуск со склона в основной стойке на лыжах без палок. Эстафеты.

Скользкий шаг с палками. Подвижная игра «Собачки»	Знакомство с лыжными палками, правила пользования палками, техника безопасности. Уделять большое внимание работе рук. Подвижная игра «Собачки»
Ступающий шаг с палками. Подвижная игра «Собачки». Самоконтроль в процессе физического воспитания.	Правильная переноска палок и лыж, активная работа рук. Подвижная игра «Собачки». Роль самоконтроля на уроках физической культуры.
Бег на лыжах 500метров. Эстафеты	Развитие выносливости. Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Эстафеты.
Бег на лыжах 1км. Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.	Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Развитие выносливости. Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.
Бег на лыжах 1,5 км. Эстафеты. Известные лыжники России.	Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Развитие выносливости. Эстафеты. Известные лыжники России. Александр Легков, Евгения Медведева-Арбузова.
Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола 21час.	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Броски мяча через волейбольную сетку, на месте, в парах. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». История возникновения волейбола.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность в вертикальную, горизонтальную мишень, с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы»

	балы через сетку». История возникновения волейбола. Исторические факты.
Техника выполнения бросков мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Перестрелка». Физическое воспитание в семье.	На дальность, в цель. Подвижная игра «Перестрелка». Роль физического воспитания в семье.
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Перестрелка».	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах. Подвижная игра «Перестрелка».
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Перестрелка». Сердце и кровеносные сосуды.	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах. Подвижная игра «Перестрелка». Работа сердечно сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.
Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Подвижная игра «Шмель»	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах, по сигналу. Подвижная игра «Шмель»
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	Прием мяча на месте, в стену, в парах. Подвижная игра «Точно в цель».
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Антивышибалы». Правила игры в «пионербол».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Антивышибалы». Правила игры в «пионербол», жесты судьи.
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Антивышибалы».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Антивышибалы».
Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Антивышибалы».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Антивышибалы».
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета»	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета»

Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Герои олимпийских игр.	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета».
Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»
Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»
Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель». ПМП при ушибах и кровотечениях.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель». ПМП при ушибах и кровотечениях.
Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель»	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч водящему»; «Попади в цель»
Подвижные игры «Школа мяча»; «Лисы и куры»	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Школа мяча»; «Лисы и куры»
Подвижные игры «Пчёлки»; «Пузырь»	Развитие скоростных, координационных, силовых способностей. Подвижные игры «Пчёлки»; «Пузырь»
Подвижные игры «Курочка-хохлатка»; «Кошка и мышка»	Развитие скоростно – силовых способностей Подвижные игры «Пчёлки» «Пузырь»
Подвижные игры «Яблоко»; «Пчёлы и медведи»	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Яблоко»; «Пчёлы и медведи»
Легкая атлетика 15час.	

<p>Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловишка»</p>	<p>Изучение понятий «шеренга» и «колонна» обучение передвижению в колонне. Строевые команды «равняйся», «смирно», построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба под счёт, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней, внешней стороне стопы, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Бег 30, 60 метров с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»</p>
<p>Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловишка»</p>	<p>Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся» «смирно». Разминка в движении. Развитие скоростных способностей; бег с ускорением 10-15 метров; бег 30-60 метров. Подвижная игра «Ловишка»</p>
<p>Тестирование бега 30 метров. Подвижная игра «Ловишка» ГТО – бег 30 метров.</p>	<p>Тестирование бега 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Ловишка» ГТО – бег 30 метров.</p>
<p>Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». Легкая атлетика в формате Олимпийских игр.</p>	<p>Изучение понятия «дистанция». Эстафеты с бегом на скорость. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». Легкая атлетика в формате Олимпийских игр. Виды легкой атлетики.</p>
<p>Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»</p>	<p>Удержание дистанции. Старт с места по сигналу, отработка правильного поворота. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».</p>
<p>Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки» ГТО – челночный бег 3X10 метров.</p>	<p>Тестирование челночного бега 3X10 метров с высокого старта. Подвижная игра «Прерванные пятнашки» ГТО – челночный бег 3X10 метров.</p>

<p>Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Метание мяча по сигналу из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>
<p>Метание теннисного мяча на точность Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2) с расстоянием 3-4 метра. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Виды легкой атлетики: метание, прыжки, бег.</p>
<p>Тестирование метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метро. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.</p>	<p>Тестирование метания теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания в заданную цель по сигналу. Дистанция 6 метров. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»</p>	<p>Разновидности прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву»</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву»</p>	<p>Прыжок в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Волк во рву»</p>
<p>Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>	<p>Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>
<p>Равномерный бег. Подвижная игра «Борьба за мяч»</p>	<p>Медленный бег, без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижная игра «Борьба за мяч»</p>

Равномерный бег. Подвижная игра «Борьба за мяч». Значение легкой атлетики в нашей жизни.	Медленный бег, до 3-4 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Борьба за мяч». Значение легкой атлетики в нашей жизни. Укрепление здоровья человека посредством занятий легкой атлетикой.
Равномерный бег. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Медленный бег, до 5-6 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Борьба за мяч»

Тематическое планирование для учащихся 3 класса

Тематическое планирование	Содержание курса
Легкая атлетика 18 час.	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Пустое место»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна» обучение передвижению в колонне. Строевые команды «равняйся», «смирно», построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба под счёт, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней, внешней стороне стопы, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Бег 30, 60 метров с высокого старта. Подвижная игра «Смена сторон».
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Смена сторон». Понятие «эстафета».	Развитие скоростных способностей; бег с ускорением 20-30 метров; бег 30-60 метров. Подвижная игра «Смена сторон». Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.
Тестирование бега 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи». Влияние бега на состояние здоровья. ГТО – бег 60 метров.	Тестирование бега 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Белые медведи». Все о пользе бега. ГТО – бег 60 метров.

Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Белые медведи». Тестирование бега на 30 метров.	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Подвижная игра «Белые медведи»
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Белые медведи». Разновидности бега.	Удержание дистанции. Старт с места по сигналу, отработка правильного поворота. Подвижная игра «Белые медведи». Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Тестирование челночного бега 3X10 метров с высокого старта. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше?». Правила соревнований в легкой атлетике.	Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше?» Краткое содержание правил в соревнованиях по легкой атлетике.
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше?». Бросок набивного мяча.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X 1,5) с расстоянием 4-5 метра. Подвижная игра «Кто дальше?». Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх.
Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». История ФК и спорта.
Тестирование метания мяча весом 150 г (м). Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)	Тестирование метания мяча весом 150г (м). Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания в заданную цель

	по сигналу. Дистанция 6 метров. Подвижная игра «Метко в цель». ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Прыжки по полосам»	Разновидности прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Прыжки по полосам»
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Современные олимпийские игры.	Прыжок в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Символика, клятва, флаг и т.д.
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву». ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка»	Медленный бег, без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка»
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка».	Медленный бег, до 8-10 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка». Индивидуальное составление комплекса ОРУ учеником для укрепления мышц живота и спины.
Равномерный бег. Подвижная игра «Мышеловка». Что такое физическая культура? Бег на 1 км (мин, с) ГТО – Бег на 1 км (мин, с)	Медленный бег, до 10-12 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мышеловка». Что включает в себя ФК. ГТО – Бег на 1 км (мин, с)
Равномерный бег. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Бег на 1 км (мин, с)	Медленный бег, до 10-12 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». ГТО – Бег на 1 км (мин, с)

Преодоление препятствий. Подвижная игра «Кошки - мышки». Физическое качество «Ловкость»	Бег с преодолением препятствий (фишки, конусы, гимнастические палки, бревно). Подвижная игра «Кошки - мышки». Физическое качество «Ловкость» и как его развивать.
Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15 час.	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Инструктаж по правилам безопасного поведения. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Твой организм. Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Части тела, внутренние органы, скелет.
Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» Техника выполнения ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
Подвижная игра «Мяч водящему». Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Мяч водящему»
Подвижная игра «Мяч водящему» Ведение мяча. Твой организм.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении, по сигналу. Подвижная игра «Мяч водящему». Мышцы и осанка.
Подвижная игра «Мяч водящему». Техника выполнения ведения мяча	Техника выполнения ведения мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления (шагом и бегом). Подвижная игра «Мяч водящему»
Подвижная игра «Вызови по имени». Бросок мяча. Сердце и кровеносные сосуды.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Вызови по имени». Польза занятий физическими упражнениями для работы сердца.

Подвижная игра «Вызови по имени». Бросок мяча.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Вызови по имени».
Подвижная игра «Вызови по имени» Техника выполнения броска мяча в цель.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Вызови по имени»
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Снайперы». Органы чувств.	Бросок мяча в парах на месте, в движении, по сигналу. Подвижная игра «Снайперы». Органы зрения гимнастика для глаз.
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Снайперы».	Бросок мяча в парах на месте, в движении, по сигналу. Подвижная игра «Снайперы».
Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Снайперы»	Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Снайперы»
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Быстро и точно».	Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Быстро и точно»
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Быстро и точно».	Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Быстро и точно».
Техника выполнения ведения мяча. Подвижная игра «Лови последнего»	Ведение мяча из разных исходных положений. Подвижная игра «Лови последнего»
Гимнастика с элементами акробатики 15 час.	
Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Удочка»	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Удочка»

<p>Перекаты в группировке. Подвижная игра «Удочка». Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.</p> <p>ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	<p>Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
<p>Техника выполнения группировки. Подвижная игра «Удочка». Органы пищеварения.</p>	<p>Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Удочка». Органы пищеварения. Пища и ее питательные вещества.</p>
<p>Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»</p>	<p>Подготовка к кувырку вперед: перекаты влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Успей убрать»</p>
<p>Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Тестирование подтягивания на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки) ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)</p>	<p>Перекаты на спине вперед-назад, перекаты вправо от одного конца мата до другого прямым телом, руки вверх. Подвижная игра «Успей убрать». 2-3 кувырка вперед. ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)</p>
<p>Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Вода и питьевой режим.</p>	<p>Перекаты вправо от одного конца мата до другого прямым телом, руки прижаты к груди. Перекаты в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Успей убрать». Роль пищевого режима при занятиях физическими упражнениями.</p>
<p>Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты»</p>	<p>Подготовка, группировка, перекаат назад с опорой на руки. Подвижная игра «Парашютисты»</p>
<p>Кувырок назад. Подвижная игра «Парашютисты».</p>	<p>Подготовка, группировка, перекаат назад с опорой на руки, перекаат назад руки в группировке. Подвижная игра «Парашютисты».</p>

Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Парашютисты»	Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Парашютисты»
Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и выпрямленными ногами. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». «Мост» с помощью и самостоятельно.
Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост». Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	Правильное расположение рук и тела во время стойки. Упражнения на осанку. ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». «Мост» с помощью и самостоятельно.
Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Самоконтроль.	Стойка, на лопатках согнув ноги; из стойки, на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Самоконтроль на занятиях физической культурой.
Лазанье и перелезание. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Ловля обезьян» ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, коня. ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Подвижная игра «Ловля обезьян»
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, коня, через препятствия. Подвижная игра «Ловля обезьян»
Техника выполнения лазанья и перелезания. Подвижная игра «Ловля обезьян». Гимнастические снаряды.	Поднятие и спокойный спуск с гимнастической стенки 1 мин. Перелезание с

	<p>одной гимнастической стенки на соседний пролет (контроль высоты реек, с каждым разом можно разрешать подниматься на рейку выше). Подвижная игра «Ловля обезьян». Перечень гимнастических снарядов: гимнастический конь, гимнастическое бревно, параллельные брусья, перекладина, кольца, ковер для вольных упражнений, брусья разной высоты.</p>
<p>Лыжная подготовка 18 час.</p>	
<p>Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Подвижная игра «Два мороза»</p>
<p>Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Построение в колонну, проверка креплений. Активно приподнимать носки лыж, пятки прижимать к снегу, попеременная работа рук. Подвижная игра «Два мороза»</p>
<p>Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта.</p>	<p>Попеременная работа рук. Подвижная игра «Два мороза». Зимние виды спорта. Олимпийские: лыжный спорт, конькобежный спорт, бобслей, хоккей на льду, биатлон, керлинг, санный спорт. Паралимпийские: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, керлинг на колясках.</p>
<p>Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Два мороза»</p>
<p>Попеременный двухшажный ход Подвижная игра «Грибы-шалуны»</p>	<p>Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны»</p>

Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Грибы-шалуны». Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны». Способы улучшения иммунитета, профилактика ОРВИ и ОРЗ.
Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Грибы-шалуны»
Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди». Спортивная одежда и обувь.	Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди». Как правильно надеется на занятие ФК.
Повороты переступанием. Закаливание. Подвижная игра «Проверь себя».	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.
Техника выполнения поворотов переступанием. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	Техника выполнения поворотов переступанием. Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гуси – лебеди».
Подъем и спуск. Эстафеты.	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Эстафеты.
Подъем и спуск. Эстафеты. Лыжные гонки.	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Эстафеты. Лыжные гонки. Горные лыжи, карвинг, радикальный карвинг, карв-слалом, слалом, ски-кросс, слалом-гигант, сноупарк, фрирайд.

Техника выполнения подъема и спуска. Эстафеты.	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Эстафеты.
Торможение. Подвижная игра «Собачки». Физическое воспитание в семье.	Торможение плугом и упором. Подвижная игра «Собачки». Роль семьи при выборе секций и тренировок.
Торможение. Подвижная игра «Собачки».	Торможение плугом и упором. Подвижная игра «Собачки».
Техника выполнения торможения. Эстафеты	Торможение плугом и упором. Эстафеты.
Тестирование бега на лыжах 1 км. Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.	Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Развитие выносливости. Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.
Бег на лыжах 1,5 км. Эстафеты.	Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Развитие выносливости. Эстафеты.
Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола 21 час.	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Броски мяча через волейбольную сетку, на месте, в парах. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». История возникновения волейбола.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность в вертикальную, горизонтальную мишень, с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». История возникновения волейбола. Исторические факты.
Техника выполнения бросков мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»

Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Осада в городе».	На дальность, в цель. Подвижная игра «Осада в городе».
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Осада в городе».	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах. Подвижная игра «Осада в городе».
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Осада в городе».	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах. Подвижная игра «Осада в городе».
Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Подвижная игра «Будь осторожен»	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах, по сигналу. Подвижная игра «Будь осторожен»
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Будь осторожен»	Прием мяча на месте, в стену, в парах. Подвижная игра «Будь осторожен».
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Салки и мяч». Правила игры в «пионербол».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Салки и мяч». Правила игры в «пионербол», жесты судьи.
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Салки и мяч».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Салки и мяч».
Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Салки и мяч».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Салки и мяч».
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Физическая культура у народов Древней Руси.	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Физическая культура у народов Древней Руси.
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета».	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета».
Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»

Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»
Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне». Мифы и легенды Олимпийских игр.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне». Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр.
Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне»	Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне». Развитие скоростных и координационных способностей.
Подвижные игры «Повтори-ка» «Море волнуется»	Развитие координационных способностей Подвижные игры «Повтори-ка» «Море волнуется»
Подвижные игры «Совушка» «Паук и мухи»	Развитие координационных способностей Подвижные игры «Совушка» «Паук и мухи»
Подвижные игры «Дедушка Мазай» «Запомни движение»	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Дедушка Мазай» «Запомни движение»
Подвижные игры «Дедушка Мазай» «Запомни движение»	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Дедушка Мазай» «Запомни движение»
Легкая атлетика 15час.	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловишка на хопках»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна» обучение передвижению в колонне. Строевые команды «равняйся», «смирно», построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба под счёт, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней, внешней стороне стопы, в полуприседе, с

	различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Бег 30, 60 метров с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка на хобах».
Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловишка на хобах». Понятие «старт», «финиш»	Развитие скоростных способностей; бег с ускорением 20-30 метров; бег 30-60 метров. Подвижная игра «Ловишка на хобах». Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.
Тестирование бега 60 метров. Подвижная игра «Лисы и куры». ГТО – бег 60 метров.	Тестирование бега 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Лисы и куры». ГТО – бег 60 метров.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Лисы и куры»	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Подвижная игра «Лисы и куры»
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Лисы и куры».	Удержание дистанции. Старт с места по сигналу, отработка правильного поворота. Подвижная игра «Лисы и куры».
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Тестирование челночного бега 3X10 метров с высокого старта. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Точный расчёт».	Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Точный расчёт»
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Точный расчёт».	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X 1,5) с расстоянием 4-5 метра. Подвижная игра «Точный расчёт».
Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Физическое качество «Сила»	Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра

	«Бросай далеко, собирай быстрее». Физическое качество «Сила «и как его развивать».
Тестирование метания мяча весом 150 г (м). Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)	Тестирование метания мяча весом 150г (м). Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания в заданную цель по сигналу. Дистанция 6 метров. Подвижная игра «Метко в цель». ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Разновидности прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы в огороде»
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Прыжок в длину с места; через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Зайцы в огороде» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Зайцы в огороде». ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Равномерный бег. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	Медленный бег, без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»
Равномерный бег. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Физическое качество «Выносливость»	Медленный бег, до 8-10 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Индивидуальное составление комплекса ОРУ учеником для укрепления мышц живота и спины. Физическое качество «выносливость» и как его развивать.

Тематическое планирование для учащихся 4 класса

Тематическое планирование	Содержание курса
Легкая атлетика 18 час.	

<p>Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Пустое место»</p>	<p>Изучение понятий «шеренга» и «колонна» обучение передвижению в колонне. Ходьба обычная, на носках, на пятках. В полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Бег 30, 60 метров с высокого старта. Подвижная игра «Смена сторон».</p>
<p>Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Смена сторон». Бег и его разновидности. Тестирование бега на 30 метров.</p>	<p>Развитие скоростных способностей; бег с ускорением 20-30 метров; бег 30-60 метров. Подвижная игра «Смена сторон». Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p>
<p>Тестирование бега 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи». Влияние бега на состояние здоровья. ГТО – бег 60 метров.</p>	<p>Тестирование бега 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Белые медведи». Все о пользе бега. ГТО – бег 60 метров.</p>
<p>Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Встречная эстафета»</p>	<p>Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Подвижная игра «Встречная эстафета»</p>
<p>Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «Встречная эстафета».</p>	<p>Удержание дистанции. Старт с места по сигналу, отработка правильного поворота. Подвижная игра «Встречная эстафета».</p>

Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «Встречная эстафета»	Тестирование челночного бега 3X10 метров с высокого старта. Подвижная игра «Встречная эстафета»
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель».	Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель».
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель». Бросок набивного мяча.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X 1,5) с расстоянием 5 - 6 метра. Подвижная игра «Метко в цель». Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх.
Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель».
Тестирование метания мяча весом 150 г (м). Подвижная игра «Метко в цель» ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)	Тестирование метания мяча весом 150г (м). Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания в заданную цель по сигналу. Дистанция 6 метров. Подвижная игра «Метко в цель». ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Утомление при физической работе.	Разновидности прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Утомление при физической работе. Восстановление.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	Прыжок в длину с места; через набивные мячи, прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110

	см в полосу приземления шириной 30 см. Подвижная игра «Прыжки по полосам».
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву» ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Волк во рву». Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления). ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Равномерный бег. Подвижная игра «Круговая эстафета»	Медленный бег, без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижная игра «Круговая эстафета»
Равномерный бег. Подвижная игра «Круговая эстафета».	Медленный бег, до 6-8 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Круговая эстафета». Индивидуальное составление комплекса ОРУ учеником для укрепления мышц живота и спины.
Равномерный бег. Подвижная игра «Круговая эстафета». Бег на 1 км (мин, с) ГТО – Бег на 1 км (мин, с)	Медленный бег, до 9-10 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Круговая эстафета». ГТО – Бег на 1 км (мин, с)
Равномерный бег. Подвижная игра «Бег флажков» Бег на 1 км (мин, с)	Медленный бег, до 10-12 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Бег флажков»
Преодоление препятствий. Подвижная игра «Прыгни в цель». Физическое качество «Ловкость»	Бег с преодолением препятствий (фишки, конусы, гимнастические палки, бревно). Подвижная игра «Прыгни в цель». Физическое качество «Ловкость» и как его развивать.
Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15 час.	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Гуси - лебеди»	Инструктаж по правилам безопасного поведения. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Гуси - лебеди»

Подвижная игра «Гуси - лебеди». Твой организм. Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Части тела, внутренние органы, скелет.
Подвижная игра «Гуси - лебеди». Техника выполнения ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Гуси - лебеди»
Подвижная игра «Овладей мячом». Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Овладей мячом».
Подвижная игра «Овладей мячом». Ведение мяча.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении, по сигналу. Подвижная игра «Овладей мячом».
Подвижная игра «Овладей мячом». Техника выполнения ведения мяча	Техника выполнения ведения мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления (шагом и бегом). Подвижная игра «Овладей мячом».
Подвижная игра «Снайперы». Бросок мяча. Сердце и кровеносные сосуды.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Снайперы». Польза занятий физическими упражнениями для работы сердца.
Подвижная игра «Снайперы». Бросок мяча.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Снайперы».
Подвижная игра «Снайперы». Техника выполнения броска мяча в цель.	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Снайперы».
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Охотники и утки». Органы чувств.	Бросок мяча в парах на месте, в движении, по сигналу. Подвижная игра «Охотники и утки». Органы зрения гимнастика для глаз.
Бросок мяча в парах на точность. Подвижная игра «Охотники и утки».	Бросок мяча в парах на месте, в движении, по сигналу. Подвижная игра «Охотники и утки».

Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Охотники и утки».	Техника выполнения броска мяча в парах на точность. Подвижная игра «Охотники и утки».
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Школа мяча».	Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Школа мяча».
Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Школа мяча».	Ведение мяча по сигналу, с изменением направления, через фишки, конусы, (бегом, шагом). Подвижная игра «Школа мяча».
Техника выполнения ведения мяча. Подвижная игра «Школа мяча»	Ведение мяча из различных исходных положений. Подвижная игра «Школа мяча»
Гимнастика с элементами акробатики 15 час.	
Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Подвижная игра «У медведя в бору»	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «У медведя в бору»
Перекаты в группировке. Подвижная игра «У медведя в бору». Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Подвижная игра «У медведя в бору». ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
Техника выполнения группировки. Подвижная игра «У медведя в бору».	Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Подвижная игра «У медведя в бору».
Кувырок вперед. Подвижная игра «Ловцы и раки»	Подготовка к кувырку вперед: перекаты влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Ловцы и раки»
Кувырок вперед. Подвижная игра «Ловцы и раки». Тестирование подтягивания на высокой перекладине	Перекаты на спине вперед-назад, перекаты вправо от одного конца мата до другого прямым телом, руки вверх.

(мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки) ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Подвижная игра «Ловцы и раки». 2-3 кувырка вперед. ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Ловцы и раки». Вода и питьевой режим.	Перекаты вправо от одного конца мата до другого прямым телом, руки прижаты к груди. Перекаты в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Ловцы и раки». Роль пищевого режима при занятиях физическими упражнениями.
Кувырок назад. Подвижная игра «Совушка»	Подготовка, группировка, перекаты назад с опорой на руки. Подвижная игра «Совушка»
Кувырок назад. Подвижная игра «Совушка».	Подготовка, группировка, перекаты назад с опорой на руки, перекаты назад руки в группировке. Подвижная игра «Совушка».
Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Совушка»	Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Совушка»
Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост». Подвижная игра «Быстрые перекаты».	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и выпрямленными ногами. Подвижная игра «Быстрые перекаты». «Мост» с помощью и самостоятельно.
Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост». Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Быстрые перекаты». ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	Правильное расположение рук и тела во время стойки. Упражнения на осанку. ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Быстрые перекаты». «Мост» с помощью и самостоятельно.
Техника выполнения стойки, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Быстрые перекаты». Самоконтроль.	Стойка, на лопатках согнув ноги; из стойки, на лопатках согнув ноги перекаты вперед в упор присев. Техника выполнения стойки, на лопатках согнув

	ноги. Подвижная игра «Быстрые перекаты». Самоконтроль на занятиях физической культурой.
Лазанье и перелезание. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Ловля обезьян» ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, коня. ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Подвижная игра «Ловля обезьян»
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, коня, через препятствия. Подвижная игра «Ловля обезьян»
Техника выполнения лазанья и перелезания. Подвижная игра «Ловля обезьян». Гимнастические снаряды.	Поднятие и спокойный спуск с гимнастической стенки 1 мин. Перелезание с одной гимнастической стенки на соседний пролет (контроль высоты реек, с каждым разом можно разрешать подниматься на рейку выше). Подвижная игра «Ловля обезьян». Перечень гимнастических снарядов: гимнастический конь, гимнастическое бревно, параллельные брусья, перекладина, кольца, ковер для вольных упражнений, брусья разной высоты.
Лыжная подготовка 18 час.	
Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Занять место»	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Подвижная игра «Занять место»

Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Занять место»	Построение в колонну, проверка креплений. Активно приподнимать носки лыж, пятки прижимать к снегу, попеременная работа рук. Подвижная игра «Занять место»
Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Занять место».	Попеременная работа рук. Подвижная игра «Занять место».
Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Нападение акулы»	Техника выполнения ступающего шага без палок. Подвижная игра «Нападение акулы»
Попеременный двухшажный ход Подвижная игра «Все по местам»	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Все по местам»
Попеременный двухшажный ход Подвижная игра «Все по местам». Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Все по местам». Способы улучшения иммунитета, профилактика ОРВИ и ОРЗ.
Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Все по местам»	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Одновременно с этим левая рука идет вперед. Соблюдать дистанцию. Подвижная игра «Все по местам»
Повороты переступанием. Подвижная игра «На одной лыже». Спортивная одежда и обувь.	Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Повороты переступанием. Подвижная игра «На одной лыже». Как правильно надеется на занятие ФК.
Повороты переступанием. Закаливание. Подвижная игра «На одной лыже».	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Подвижная игра «На одной лыже» на усвоение правил закаливания.

Техника выполнения поворотов переступанием. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гусеница».	Техника выполнения поворотов переступанием. Строевые команды. Повороты вправо, влево, кругом, соблюдать дистанцию. Повороты переступанием. Подвижная игра «Гусеница».
Подъем и спуск. Подвижная игра «Гусеница».	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Подвижная игра «Гусеница».
Подъем и спуск. Эстафеты. Лыжные гонки. Подвижная игра «Гусеница».	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Эстафеты. Лыжные гонки. Горные лыжи, карвинг, радикальный карвинг, карв-слалом, слалом, ски-кросс, слалом-гигант, сноупарк, фрирайд. Подвижная игра «Гусеница».
Техника выполнения подъема и спуска. Эстафеты. Подвижная игра «Гусеница».	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Эстафеты. Подвижная игра «Гусеница».
Торможение. Подвижная игра «Догонялки». Физическое воспитание в семье.	Торможение плугом и упором. Подвижная игра «Догонялки». Роль семьи при выборе секций и тренировок.
Торможение. Подвижная игра «Догонялки».	Торможение плугом и упором. Подвижная игра «Догонялки».
Техника выполнения торможения. Эстафеты. Подвижная игра «Догонялки».	Торможение плугом и упором. Эстафеты. Подвижная игра «Догонялки».
Бег на лыжах 1км. Эстафеты. Подвижная игра «Воротца». ГТО - бег на лыжах 1 км.	Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Развитие выносливости. Подвижная игра «Воротца». Эстафеты. ГТО - бег на лыжах 1 км.
Бег на лыжах 1,5 км. Эстафеты. Подвижная игра «Воротца».	Соблюдение дистанции, разрыв выхода на старт между учениками 10-15 сек. Бег выполняется любым лыжным ходом. Развитие выносливости. Эстафеты. Подвижная игра «Воротца».

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола 21 час.	
Правила безопасного поведения на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Зоркий глаз»	Броски мяча через волейбольную сетку, на месте, в парах. Подвижная игра «Зоркий глаз»
Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Зоркий глаз» История возникновения волейбола.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность в вертикальную, горизонтальную мишень, с дальних дистанций. Подвижная игра «Зоркий глаз». История возникновения волейбола. Исторические факты.
Техника выполнения бросков мяча. Подвижная игра «Зоркий глаз»	Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Зоркий глаз»
Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вперед - назад».	На дальность, в цель. Подвижная игра «Вперед - назад».
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Вперед - назад».	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах. Подвижная игра «Вперед - назад».
Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Вперед - назад».	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах. Подвижная игра «Вперед - назад».
Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Подвижная игра «Над собой и о стенку»	Передача мяча на месте, в стену, в движении, в парах, по сигналу. Подвижная игра «Над собой и о стенку»
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Над собой и о стенку»	Прием мяча на месте, в стену, в парах. Подвижная игра «Над собой и о стенку»
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Над собой и о стенку» Правила игры в «пионербол».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Над собой и о стенку» Правила игры в «пионербол», жесты судьи.
Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Мяч в воздухе».

Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	Прием мяча, в различных исходных положениях, в движении. Подвижная игра «Мяч в воздухе».
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Физическая культура у народов Древней Руси.	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета». Физическая культура у народов Древней Руси.
Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета».	Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Смена сторон»; «Круговая эстафета».
Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч в туннеле»; «Пятнашки»
Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»
Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне». Мифы и легенды Олимпийских игр.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне». Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр.
Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне»	Подвижные игры «Горячая линия»; «Флаг на башне». Развитие скоростных и координационных способностей.
Подвижные игры «Караси и щука»; «Ключи»	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Караси и щука» «Ключи»
Подвижные игры «Лиса в саду»; «Ловишка с бубликами»	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Лиса в саду»; «Ловишка с бубликами»

Подвижные игры «Бездомный заяц»; «Ловишка с бубликами»	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Бездомный заяц» «Ловишка с бубликами»
Подвижные игры «Ручей»; «Пастух, овцы и волки»	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Ручей»; «Пастух, овцы и волки»
Легкая атлетика 15час.	
Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба и ее разновидности. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Бег с мячом»	Изучение понятий «шеренга» и «колонна» обучение передвижению в колонне. Ходьба обычная, на носках, на пятках. В полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Бег 30, 60 метров с высокого старта. Подвижная игра «Бег с мячом»
Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Бег с мячом» Бег и его разновидности. Тестирование бега на 30 метров.	Развитие скоростных способностей; бег с ускорением 20-30 метров; бег 30-60 метров. Подвижная игра «Бег с мячом». Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.
Тестирование бега 60 метров. Подвижная игра «Бег с мячом» Влияние бега на состояние здоровья. ГТО – бег 60 метров.	Тестирование бега 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Бег с

	мячом». Все о пользе бега. ГТО – бег 60 метров.
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «День и ночь»	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Подвижная игра «День и ночь»
Челночный бег 3X10 метров. Подвижная игра «День и ночь»	Удержание дистанции. Старт с места по сигналу, отработка правильного поворота. Подвижная игра «День и ночь»
Тестирование челночного бега 3X10 метров. Подвижная игра «День и ночь»	Тестирование челночного бега 3X10 метров с высокого старта. Подвижная игра «День и ночь»
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто точнее?».	Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто точнее?».
Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто точнее?» Бросок набивного мяча.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X 1,5) с расстоянием 5 - 6 метра. Подвижная игра «Кто точнее?». Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх.
Метание теннисного мяча. Подвижная игра «Кто точнее?».	Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто точнее?»
Тестирование метания мяча весом 150 г (м). Подвижная игра «Кто точнее?» ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)	Тестирование метания мяча весом 150г (м). Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания в заданную цель по сигналу. Дистанция 6 метров. Подвижная игра «Кто точнее?» ГТО – метание мяча весом 150 г. (м)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Достань мячик». Утомление при физической работе.	Разновидности прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Подвижная игра «Достань мячик». Утомление при физической работе. Восстановление.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Достань мячик».	Прыжок в длину с места; через набивные мячи, прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. Подвижная игра «Достань мячик».
Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Достань мячик». ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Достань мячик». Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления). ГТО – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Равномерный бег. Подвижная игра «Бег флажков»	Медленный бег, без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижная игра «Бег флажков»
Равномерный бег. Подвижная игра «Бег флажков»	Медленный бег, до 8-10 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра «Бег флажков» Индивидуальное составление комплекса ОРУ учеником для укрепления мышц живота и спины.

IV. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.2	«Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы»: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях.- 5-е изд. - М.: Просвещение,2016.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях;– 13-е изд.. – М.:Просвещение,2012. – 190с.: ил. – ISBN978-5-09-026870-7.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Физическая культура. Методические рекомендации.1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях– М.: Просвещение,2014. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1 –	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

	11 классы / А.Ю.Патрикеев.- Волгоград,2014.		
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы оценки физической подготовленности 1-11 классов	Д	
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.4	Скамейки гимнастические	Г	
4.5	Стойки волейбольные	Д	
4.6	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.8	Обручи гимнастические	Г	
4.9	Комплект матов гимнастических	Г	
4.10	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.11	Набор для подвижных игр	К	
4.12	Аптечка медицинская	Д	
4.13	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.14	Стол для настольного тенниса	Д	
4.15	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.16	Мячи футбольные	Г	
4.17	Мячи баскетбольные	Г	
4.18	Мячи волейбольные	Г	
4.19	Сетка волейбольная	Д	
5.	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), вешалка для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

6.	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	