

Приложение 3 к Основной общеобразовательной программе -
образовательной программе начального общего образования

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 154
Протокол № 1
от «25» августа 2021

УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ СОШ № 154
Валамина О.В.
Приказ № 47-О
от «25» августа 2021



**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
Уровень образования НОО
Срок реализации — 4 года
1-4 классы**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

С целью реализации Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в содержании учебного курса присутствует значительный воспитательный и развивающий потенциал, позволяющий эффективно реализовать целевые установки, заложенные в концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Становление основных личностных качеств реализуется на основании:

- отбора содержания учебного материала с ориентацией на формирование базовых национальных ценностей;
- использования в методическом аппарате УМК родиноведческих и краеведческих знаний;
- обеспечения поликультурности содержания;
- формирования основ - умение учиться и способности к организации своей деятельности; умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебной деятельности;
- обеспечения условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, - одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья;

- разнообразия организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

- учета индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся;

- учета роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения.

1.1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

1.3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

Физическая культура:

1) 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;

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

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

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 учетом 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 приемы 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная 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.

Спортивнооздоровительная деятельность¹.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения,

из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на

координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных

исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы

1 класс

№ п/п	Раздел (Тема)	Кол-во часов
	Знания о физической культуре. (4ч.)	
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека.	1 час
2	Разновидности ходьбы и бега Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств	1 час
3	Освоение техники бега с изменением направления из разных исходных положений .	1 час
4	Челночный бег 3x10 м с высокого старта. Игра «Все к своим флажкам»	1 час
	Способы физкультурной деятельности (2ч)	
5	Физические качества и их связь с физическим развитием. Бег с высокого старта 30 м	1 час
6	Понятия короткая дистанция. Игра. »Два лагеря»	1 час
	Способы физкультурной деятельности (1ч)	
7	Освоение техники бега в чередовании с ходьбой на 1200 м.	1 час

	Игра	
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью(1ч)	
8	Освоение техники метания малого мяча на дальность. Игра Понятие »Антропометрические измерения»	1 час
	Физическое совершенствование(1ч)	
9	Беговые и прыжковые упражнения в длину с места. Измерение длины и массы тела. Игра »Тройка»	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность (15ч)	
10	Встречная эстафет30м, подвижные игры. »Быстро по местам»	1 час
11	Беговые упражнения. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1 час
12	Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу остановка мяча .Учебная игра	1 час
13	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Основные показатели осанки	1 час
14	Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Игра »Прыгающие воробушки»	1 час
15	Освоение техники бега по виражу Составление режима дня	1 час
16	Выполнение бега с высокого старта и с последующим ускорением.	1 час
17	Понятие о гимнастических упражнениях наклон вперед из положения стоя.	1 час
18	Бег на 1000м (комбинированный) составить комплекс ОРУ для утренней зарядки	1 час
19	Бросок большого мяча вес 1 кг на дальность разными способами. Игра «Третий лишний»	1 час
20	Метание мяча в горизонтальную цель . Игра «Метко в цель»	1 час
21	Освоение техники метания малого мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1 час
22	Организующие команды и приемы строевые действия в шеренге и колонне	1 час
23	Обучение упорам седам группировкам и перекатам	1 час
24	Перелезание перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игра «День Ночь»	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность. «Плавание»(3ч)	
25	Значение плавания в жизни человека. Правила поведения на воде. Игра.	1 час
26	Техника основных способов плавания Игра «Караси и щука»	1 час
27	Проплывание отрезков на ногах держась за доску скольжение	1 час

	на груди с задержкой дыхания. Игры	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (4ч)	
28	Обучение технике выполнения акробатических упражнений	1 час
29	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	1 час
30	Обучение перестроениям. Строевые действия выполнение команд.	1 час
31	Закрепить технику. Акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки».	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики(16ч)	
32	Освоение техники акробатической комбинации. Игра «Волна»	1 час
33	Совершенствовать лазание и перелазание на гимнастической стенке.	1 час
34	Вис на согнутых руках вис стоя вис сзади. Строевые упражнения	1 час
35	Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине с переворотом на живот. Игра «Воробьи вороны»	1 час
36	Строевые Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Салки»	1 час
37	Лазание перелазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Лисы и куры»	1 час
38	Освоение техники опорного прыжка с разбега через козла. Игра Удочка»	1 час
39	Перелазание через препятствия. Горку матов. Ходьба по гимнастическому бревну	1 час
40	Закрепить акробатические упражнения на перекладине. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1 час
41	Совершенствование техники слитных кувырков вперед и назад	1 час
42	Совершенствование метания в цель	1 час
43	Прыжки с поворотом на 180°гр и упражнения на формирование и укрепление осанки	1 час
44	Совершенствование акробатических упражнений	1 час
45	Развитие физических качеств (координации)	1 час
46	Совершенствование на координацию движений Особенности физической культуры разных народов	1 час
47	Обучение встречной эстафете с предметами. Формирование осанки	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность.	

	Лыжные гонки (25 ч)	
48	Режим дня, закаливание для укрепления здоровья	1 час
49	Инструктаж по технике безопасности передвижению на лыжах ступающим шагом.	1 час
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1 час
51	Обучить приемам безопасного падения при передвижении на лыжах. Игра.	1 час
52	Учить поворотам на лыжах вправо и влево на месте Игра «На буксире»	1 час
53	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. Игра «Быстрый лыжник»	1 час
54	Развитие координации движений рук и ног на лыжах ОРУ. Скольжение после 2-3 шагов	1 час
55	Передвижение на лыжах с палками скользящим ходом. Историческое путешествие. Зарождение древних «Олимпийских игр»	1 час
56	Освоение техники подъема на склон «лесенкой» на лыжах. Игра» Кто быстрее взойдет в гору»	1 час
57	Освоение техники одновременно-бесшажного хода. Игра «Остановка рывком»	1 час
58	Техника подъёма на склон «елочкой» на лыжах	1 час
59	Освоение техники спусков. Торможения «плугом» на лыжах	1 час
60	Преодоление дистанции 1км с применением изученных ходов	1 час
61	Подвижная игра на лыжах- «Прокатись через ворота»	1 час
62	Подвижная игра на лыжах- «Подними предмет» прохождение дистанции 500м	1 час
63	Совершенствование работы рук и ног при ходьбе на лыжах	1 час
64	Освоение техники выполнения поворотов в движении. Игра «за мной»	1 час
65	Преодоление дистанции 500м на лыжах попеременно двухшажным ходом с палками Освоение техники прохождения спусков упором.	1 час
66	Бег на лыжах 500м на время	1 час
67	Освоение техники лыжных ходов	1 час
68	Развитие выносливости применение изученных ходов	1 час
69	Развитие равновесия и координации движений	1 час
70	Освоение техники подбирания предметов во время прохождения спусков в низкой стойке лыжах	1 час
71	Бег на лыжах 300м в режиме умеренной интенсивности .	1 час
72	Закрепить технику ходьбы на лыжах	1 час

	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. Волейбол (11ч)	
73	История зарождения древних. Олимпийских игр	1 час
74	Владение техникой ведения мяча на месте	1 час
75	Упражнения с большими мячами. Ведение мяча. Передача мяча от плеча. Броски в корзину	1 час
76	Совершенствование ловли и передачи мяча от плеча	1 час
77	Техника выполнения упражнений с мячами в парах и троках	1 час
78	Освоение техники приемов и передач мяча. Игра «мяч среднему» «Гонка мячей»	1 час
79	Эстафеты с ведением и бросками мяча. Игра «Бросок в колонне» «Прокати быстрее мяч»	1 час
80	Подбрасывание мяча прием и передача. Подача мяча	1 час
81	Тестирование на гибкость Игра «Догони мяч» Волк во рве»	1 час
82	Бег на короткую дистанцию 30 м. Зачет.	1 час
83	Тестирование метание мяча на дальность. Зачет.	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. (14ч)	
84	Метание мяча в цель. Игра «Пустое место»	1 час
85	Совершенствование техники бега на длинную дистанцию. Игра « Узнай себя»	1 час
86	Тестирование прыжков в длину с места. Зачет.	1 час
87	Освоение техники игры в футбол Игра «Бросок ногой»	1 час
88	Прыжки в высоту способом перешагивания Игра «Престрелка»	1 час
89	Закрепить технику выполнения прыжков в высоту	1 час
90	Бег на 1000м в режиме умеренной интенсивности	1 час
91	Тестирование челночного бега 3 X 10 м	1 час
92	Тестирование . Метание малого мяча в цель	1 час
93	Зачёт 1000м на время. Беседа «Основные формы движения»	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность. Сюжетно – ролевые игры. (3ч)	
94	Сюжетно-ролевые игры: «Пузырь2», «Репка»	1 час
95	Развитие основных физических качеств Игра на внимание «Капитаны», «Запрещенное движение»	1 час
96	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Зарядка, физкульт - минутка, игры.	1 час

2 класс

№ п/п	Раздел (Тема)	Кол-во часов
	Знания о физической культуре. (3ч)	
1	Инструктаж Т. Б. на уроках физической культуры. История возникновения физической культуры. Подвижные игры.	1 час
2	Подвижные игры с ходьбой и бегом. Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1 час
3	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. Игры с бегом и ходьбой.	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. (17ч)	
4	Бег с изменением направления .История возникновения комплекса «ГТО»	1 час
5	Бег 30 метров с высокого старта. Тестирование. Игра »Все к своим флажкам»	1 час
6	Прыжки в длину с места, толчком двух ног. Тест. История развития первых соревнований	1 час
7	Построение в две колонны. Беговые упражнения .Игра «Удочка»	1 час
8	Метание малого мяча на дальность. Тестирование. Игра.	1 час
9	Особенности физической культуры разных народов .Бег с высокого старта.30м	1 час
10	Наклон вперед из положения стоя. Тестирование. Понятие «соревнование»	1 час
11	Встречная эстафета. Подвижные игры. Составление режима дня Значение простейших закаливающих процедур	1 час
12	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра.	1 час
13	Челночный бег 3х10м. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств	1 час
14	Броски большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя. Построения, перестроения.	1 час
15	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения сидя.	1 час
16	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Бег 1000м. Тестирование.	1 час
17	Подвижные игры разных народов мира .Проведение оздоровительных занятий в режиме дня	1 час
18	Национальная игра «Салки». Физические упражнения по профилактике нарушения осанки	1 час
19	Национальная игра «Аисты» . Понятие « Антропометрические	1 час

	измерения»	
20	Национальная игра «Один в кругу». Измерение показателей физических качеств	1 час
	«Подвижные игры с элементами спортивных игр»(8ч)	
21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра футбол.	1 час
22	Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой. Игра	1 час
23	Ведение мяча «змейкой» между стойками. Удар по мячу	1 час
24	Ведение мяча и остановка мяча внутренней стороной стопы по прямой. Игра	1 час
25	Строевые действия в шеренге и колонне Утренняя зарядка.	1 час
26	Упражнения с малым мячами. Игра «Метко в цель». Выполнение строевых команд.	1 час
27	Броски мяча в парах от плеча груди и головы .Игра «Перестрелка»	1 час
28	Организуемые команды и приемы Повороты на месте. Игра «Точный расчет»	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.(19ч)	
29	Строевые действия в шеренге и колонне. Игры.	1 час
30	Вис на согнутых руках. Вис стоя вис сзади Игра «Волна».	1 час
31	Преодоление полосы препятствий. Понятие «равновесие».	1 час
32	Передвижение по гимнастической стенке. Седы упоры упражнения в группировке	1 час
33	Преодоление полосы препятствий. Игра « День и ночь «.	1 час
34	Ходьба по гимнастической скамейке в различном темпе и заданиями	1 час
35	Передвижение с предметами на голове и различными исходными положениями Игра «Шишки желуди орехи».	1 час
36	Ходьба с поворотами по гимнастическому бревну .Игра «Раки переползли через обруч»	1 час
37	Перекаты в группировке стойка на лопатках Игра «Волна»	1 час
38	Акробатическая комбинация. Мост лежа на спине с переворотом на живот.	1 час
39	Опорный прыжок на руки в упор присев Игра «Салки»	1 час
40	Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Зачет.	1 час
41	Эстафеты с предметами.	1 час
42	Упражнения на низкой перекладине перемахи и висы. Игра «Охотники и утки»	1 час
43	Прикладные упражнения .Лазание по канату шесту. Игра «Два лагеря»	1 час
44	Круговая тренировка «Перестрелка».	1 час
45	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок с разбега через козла	1 час

46	Акробатическая комбинация. Перелезание через горку матов.	1 час
47	Строевые действия на месте и в движении. Прыжки со скакалкой.	1 час
48	Подвижные игры с мячом на точность движений. Игра «Попади в обруч»	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность (2ч)	
49	Игры в зимнее время года.	1 час
50	Катание на санках. Игровые упражнения.	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность . Лыжные гонки. (24ч)	
51	Инструктаж по охране труда на уроках по лыжным гонкам.	1 час
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра « На буксире»	1 час
53	Передвижение двушажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности по учебной лыжне. Закаливание.	1 час
54	Спуск с гор в основной стойке.	1 час
55	Организующие команды. Спуск в высокой стойке.	1 час
56	Спуск в средней стойке.	1 час
57	Организующие команды. Торможение способом падения на правый бок.	1 час
58	Торможение способом падения на левый бок. Игра «Быстрый лыжник»	1 час
59	Торможение «плугом» Игра «Быстрый лыжник»	1 час
60	Подъем «лесенкой». Игра «Иголочка и ниточка»	1 час
61	Упражнения для развития выносливости. Понятие «выносливость» Прохождение дистанции 1000м	1 час
62	Эстафета на лыжах 4x50 с применением изученных ходов	1 час
63	Упражнения для развития выносливости и координации движений. Игры.	1 час
64	Совершенствование техники выполнения поворотов в движении.	1 час
65	Повороты переступанием в движение на лыжах. Игра «На буксир»	1 час
66	Преодоление дистанции 500м на лыжах Игра «Остановка рывком»	1 час
67	Развитие выносливости преодоление дистанции 1500м	1 час
68	Упражнения для развития выносливости и координации движений. Игра «Кто проедет дальше»	1 час
69	Подъем «лесенкой». Игра «Прокатись в ворота»	1 час
70	Передвижение на лыжах 1 км на время. Тестирование.	1 час
71	Эстафета на лыжах 4x50м Стартовый вариант(общий старт)	1 час
72	Совершенствование работы рук и ног при ходьбе на лыжах. Историческое путешествие «Зарождение древних	1 час

	Олимпийских игр»	
73	Передвижение на лыжах 2 км без учета времени.	1 час
74	Подвижные игры на лыжах. Игра «Догони меня»	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность(4ч)	
75	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Третий лишний»	1 час
76	Прыжок в высоту с разбега. Зачет.	1 час
77	Прыжки через скакалку разными способами. Игра» Удочка»	1 час
78	Выполнение строевых команд. Весёлые старты.	1 час
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)	
79	Броски ловля и передача мяча. Понятие «сила». Игра «Мяч капитану»	1 час
80	Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка.	1 час
81	Остановка в шаге и прыжком.	1 час
82	Ведение мяча, стоя на месте.	1 час
83	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии.	1 час
84	Ведение мяча с продвижением вперед по дуге.	1 час
85	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность. «Плавание»(3ч)	
86	Значение плавания в жизни человека. Игра «Невод»	1 час
87	Правила поведения на воде и техника безопасности игра «Караси и щука»	1 час
88	Техника основных способов плавания на груди и спине с задержкой дыхания.	1 час
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч)	
89	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1 час
90	Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой.	1 час
91	Ведение мяча «змейкой» между стойками. Тестирование на гибкость	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (14ч)	
92	Бег 30 метров. Тестирование	1 час
93	Челночный бег 3X10 метров. Бег в чередовании с ходьбой 1000м	1 час
94	Выполнение нормативов ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места. Тест	1 час
95	Броски большого мяча (1 кг) двумя руками на дальность из положения стоя и сидя.	1 час
96	Выполнение нормативов ВФСК «ГТО». силовых упражнений.	1 час
97	Метание малого мяча на дальность из-за головы через плечо. Тест	1 час
98	Выполнение нормативов ВФСК «ГТО». Метание малого мяча	1 час

	на дальность.	
99	Выполнение нормативов ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1000 метров	1 час
100	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка	1 час
101	Прыжки на скакалке. Что такое физические качества.	1 час
102	Что такое физическое развитие. Легкоатлетическая эстафета.8x50	1 час
103	Выполнение норм ГТО Наклон из положения стоя. Игра «Кузнечик»	1 час
104	Встречная эстафета 60м. Игра «Перестрелка»	1 час
105	Составление режима дня. Закаливание ОРУ для осанки	1 час

3 класс

№ п/п	Раздел (Тема)	Кол-во часов
	Знания о физической культуре Физическая культура.(4ч)	
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий. Особенности физической культуры разных народов	1 час
2	Ходьба и бег с изменением частоты шагов. Подвижные игры	1 час
3	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 30 м, 60 м. Игра « Команда быстроногих»	1 час
4	Бег с изменением направления. История возникновения комплекса «ГТО»	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика.(13ч)	
5	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Бег 30 метров с высокого старта. Тестирование.	1 час
6	Прыжки в длину с места на результат История развития физической культуры и первых соревнований.	1 час
7	Построение в две колонны. Челночный бег 3х 10 м Игра «Смена сторон»	1 час
8	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Метание малого мяча на дальность. Игра.	1 час
9	Бег с высокого старта. Система разнообразных форм занятий и упражнений по укреплению здоровья человека	1 час
10	Наклон вперед из положения стоя. Тестирование. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1 час
11	Встречная эстафета. Подвижные игры . Как возникли первые соревнования.	1 час

12	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра.	1 час
13	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	1 час
14	Правила предупреждения травматизма во время подвижных игр : «Невод», «Охотники и утки»	1 час
15	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения сидя.	1 час
16	История возникновения комплекса «БГТО». Бег 1000м	1 час
17	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие качеств	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные игры (3ч)	
18	Национальная игра «Салки» Особенности традиций и обычаев народов	1 час
19	Национальная игра «Аисты», «Мяч капитану»	1 час
20	Обучение национальной игре «Лапта»	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры(6ч)	
21	Освоение техники бега с изменением направления .	1 час
22	Чередование бега и ходьбы как жизненно важные способы передвижения человека.	1 час
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1 час
24	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Челночный бег3x10	1 час
25	Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой.	1 час
26	Освоение техники ведения футбольного мяча с обводкой стоек	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. «Плавание»(3ч)	
27	Значение плавания в жизни человека. Техника основных способов плавания	1 час
28	Сухое проплывание отрезков на ногах держась за доску и с задержкой дыхания.	1 час
29	Сухое скольжение на груди с задержкой дыхания. Игра «Караси и щука»	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.(20ч)	
30	Упоры, седы, группировки при выполнении акробатических упражнений	1 час
31	Вис на согнутых руках. Вис стоя, спереди и сзади.	1 час
32	Преодоление полосы препятствий. Ходьба приставными шагами по бревну	1 час
33	Упражнения на перекладине с контролем переноса с одних частей тела на другие	1 час

34	Преодоление полосы препятствий. Зачет.	1 час
35	Лазанье по гимнастической стенке.	1 час
36	Работа ног и рук при ходьбе по гимнастическому бревну	1 час
37	Ходьба приставными шагами с поворотами по гимнастическому бревну.	1 час
38	Перекаты в группировке на спине. Стойка на лопатках.	1 час
39	Кувырок вперед и назад в упор присев из упора присев	1 час
40	2-3слитных кувырка вперед. Стойка на лопатках. Понятие «Гибкость»	1 час
41	Стойка на лопатках. 2-3 слитных кувырка вперед в группировке. Зачет.	1 час
42	Формирование осанки. Ходьба с предметами на голове. Игра «Пройди без шумно»	1 час
43	Переворот назад из стойки на лопатках в упор присев. Опорные прыжки	1 час
44	Мост из положения лёжа на спине с переворотом в исходное положение на живот.	1 час
45	Разучить акробатическую комбинацию .Игра «Конники-спортсмены»	1 час
46	Акробатическая комбинация. Совершенствование техники элементов .	1 час
47	Акробатическая комбинация. Зачет.	1 час
48	Упражнение на низкой гимнастической перекладине: висы перемахи	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность . Лыжные гонки(24ч)	
49	Подвижные игры на улице в зимнее время	1 час
50	Подвижные игры : «Гонка мячей», «Горячая картошка»	1 час
51	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжным гонкам.	1 час
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1 час
53	Спуск с гор в основной стойке.	1 час
54	Спуск с гор в высокой и средней стойках. Техника торможения «плугом»	1 час
55	Организующие команды .Прохождение дистанции 500м попеременным двухшажным ходом.	1 час
56	Совершенствование техники перехода с одного на другой. Дистанция 1000м	1 час
57	Подъем «лесенкой». Прохождение на лыжах изученными ходами дистанции 1000м	1 час
58	Упражнения для развития выносливости. Дистанция 1500м. Понятие «выносливость»	1 час
59	Упражнения для развития координации движений. Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1 час
60	Совершенствование техники выполнения поворотов в	1 час

	движении на лыжах.	
61	Преодоление дистанции. 1000 на лыжах изученными ходами	1 час
62	Развитие выносливости. Игра »На буксире«	1 час
63	Подъем «лесенкой». Эстафета на лыжах 5x100м. Игра «Кто дальше проедет»	1 час
64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Передвижение на лыжах 1 км на время.	1 час
65	Совершенствование техники работы рук и ног при ходьбе на лыжах.	1 час
66	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Передвижение на лыжах 2 км без учета времени. Тестирование.	1 час
67	Встречные эстафеты на лыжах 6x20м. Игра «За мной»	1 час
	Подвижные игры с элементами спортивных игр(17ч)	
68	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1 час
69	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1 час
70	Зачёт прыжка в высоту способом «перешагивания»	1 час
71	Выполнение строевых команд. Весёлые старты с предметами.	1 час
72	Броски и ловля мяча. Понятие «сила».	1 час
73	Ведение мяча по прямой и с изменением направления	1 час
74	Остановка в шаге и прыжком.	1 час
75	Ведение мяча, стоя на месте.	1 час
76	Ловля и передачи мяча от груди и головы	1 час
77	Ведение мяча с продвижением вперед по дуге.	1 час
78	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра.	1 час
79	Подвижные игры «Мяч капитану» «Гонка мячей».	1 час
80	Прямая подача способом снизу. Учебная игра.	1 час
81	Подача мяча способом боком. Игра «Снайпер».	1 час
82	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1 час
83	Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой.	1 час
84	Ведение мяча «змейкой» между стойками .Тестирование на гибкость. Игра.	1 час
85	Подвижные игры на материале волейбола «Светофор», «10 номеров».	
86	Обучение подбрасыванию мяча над собой, ловля и передача мяча.	
87	Совершенствование изученных передач мяча (элементы волейбола)	
88	Совершенствование бросков мяча в цель (корзину).	
89	Эстафеты с ведением и бросками мяча. Игра «Мяч среднему».	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. (15ч)	

90	Т.Б. по легкой атлетике. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Бег 30 метров. Тестирование	1 час
91	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 метров.	1 час
92	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места. Тестирование.	1 час
93	Броски большого мяча (1 кг) двумя руками на дальность из положения стоя и сидя.	1 час
94	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Тестирование силовых упражнений.	1 час
95	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	1 час
96	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Метание малого мяча на дальность. Тестирование.	1 час
97	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1000 метров. Тестирование.	1 час
98	Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Сбей кегли противника».	1 час
99	Прыжки на скакалке за 60 с. Что такое основные физические качества.	1 час
100	Что такое физическое развитие. Легкоатлетическая эстафета 4x100м.	1 час
101	Наклон вперед. Из положения стоя. Подвижные игры «Кузнечики», «Кошки-мышки»	1 час
102	Игра «Перестрелка». Встречная эстафета 60 м	1 час
103	Подвижные игры на внимание и координацию движений.	1 час
104	Составление режима дня. Закаливание. ОРУ для осанки	1 час
105	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.	

4 класс

№ п/п	Раздел (Тема)	Кол-во часов
	Знания о физической культуре Физическая культура.(4ч)	
1	Связь физической культуры с трудовой и военной. Игра «Охотники и утки»	1 час
2	Ходьба и бег с изменением частоты шагов. Высокий старт с последующим ускорением	1 час
3	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 30 м, 60 м.	1 час
4	Бег с изменением направления. История возникновения комплекса «ГТО»	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность	

Лёгкая атлетика.(13ч)		
5	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Бег 30 метров с высокого старта. Тестирование.	1 час
6	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Прыжки в длину с места на результат. История Олимпийского движения	1 час
7	Освоение техники челночного бега 3х 10 м. Игра «Смена сторон»	1 час
8	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Метание малого мяча на дальность.	1 час
9	История возникновения комплекса «ГТО .Бег с высокого старта 30м и 60м.	1 час
10	Наклон вперед из положения стоя. Тестирование. Понятие «соревнование»	1 час
11	Встречная эстафета с расстоянием 15м. Правила выполнения упражнений утренней гимнастики	1 час
12	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Невод»	1 час
13	Совершенствование техники челночного бега 3х10м. Игра «Перестрелка»	1 час
14	Освоение техники бега по виражу. Правила соревнований эстафетного бега	1 час
15	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения сидя.	1 час
16	Освоение техники и тактики бега на 1000м	1 час
17	Правила и освоение игры в футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1 час
Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные игры (3ч)		
18	Национальная игра «Салки». Подвижные игры разных народов	1 час
19	Национальная игра «Аисты». Упражнение на одной и двух ногах с продвижением вперед	1 час
20	Национальная игра «Лапта»	1 час
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры(6ч)		
21	Спортивная игра Футбол. Техника игры по упрощенным правилам.	1 час
22	Преодоление препятствий , чередование бега и ходьбы. Игра «Снайпер»	1 час
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра «Удочка»	1 час
24	Освоение техники ведения мяча «змейкой» между стойками.	1 час

	Игра «10 передач»	
25	Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой. Игра по упрощенным правилам	1 час
26	Учебная двухсторонняя игра футбол.	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.(23ч)	
27	Техника безопасности на уроках гимнастики и правила страховки	1 час
28	Броски набивного мяча сидя и лежа на дальность. Игра «Кот и мыши»	1 час
29	Организующие команды. Строевые упражнения. Перекаты в группировке	1 час
30	Освоение техники слитных кувырков вперед и назад	1 час
31	Вис на согнутых руках. Вис стоя, спереди и сзади. Игра «Выше ноги от земли»	1 час
32	Преодоление полосы препятствий. Ходьба приставными шагами по бревну	1 час
33	Освоение техники акробатических комбинаций	1 час
34	Преодоление полосы препятствий. Зачет.	1 час
35	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1 час
36	Разучивание акробатической комбинации №1	1 час
37	Ходьба приставными шагами с поворотами на 180- 360 градусов по гимнастическому бревну.	1 час
38	Совершенствование техники акробатических элементов комбинации №1	1 час
39	Освоение техники опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»	1 час
40	Разучивание техники акробатической комбинации №2	1 час
41	Контрольный зачёт по технике акробатической комбинации №1	1 час
42	Освоение техники опорного прыжка Игра «Третий лишний»	1 час
43	Освоение техники переворот назад из стойки на лопатках в полушпагат	1 час
44	Освоение техники акробатической коомбинации№2	1 час
45	Освоение техники на низкой перекладине (висы из различных положений)	1 час
46	Акробатическая комбинация . Игра»Раки»	1 час
47	Акробатическая комбинация №2. Зачет.	1 час
48	Опорный прыжок через »козла» согнув ноги. Зачёт	1 час
49	Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси Тестирование	1 час
	Спортивно оздоровительная деятельность . Лыжные гонки(26ч)	
50	Подвижные игры на улице в зимнее время. Игра »Остановка рывком»	1 час

51	Подвижные игры на улице зимнее время. Игра «Финские санки»	1 час
52	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжным гонкам. Подготовка рабочего круга	1 час
53	Прохождение дистанции на лыжах одновременным двухшажным ходом	1 час
54	Освоение техники лыжных ходов	1 час
55	Освоение техники спусков с гор на лыжах в основной стойке.	1 час
56	Освоение техники спусков с гор на лыжах в высокой и средней стойках. Техника торможения «плугом»	1 час
57	Освоение техники попеременных ходов. Игра «Кто дальше прокатится»	1 час
58	Организующие команды. Прохождение дистанции 1000м попеременным двухшажным ходом. Игра «За мной»	1 час
59	Совершенствование техники ходьбы на лыжах с одного хода на другой. Дистанция 1000м	1 час
60	Освоение техники ходьбы на лыжах с одного хода на другой. Игра «На буксире»	1 час
61	Подъем «лесенкой». Прохождение на лыжах изученными способами дистанции 1000м	1 час
62	Упражнения для развития выносливости. Понятие «выносливость»	1 час
63	Совершенствование техники прохождения на лыжах дистанции 1000м. Подготовка к выполнению норм «ГТО»	1 час
64	Упражнения для развития выносливости и координации движений. Игры на лыжах «Кто быстрее взойдет в гору», «Остановка рывком»	1 час
65	Совершенствование техники выполнения поворотов в движении на лыжах.	1 час
66	Преодоление склонов на лыжах изученными способами .Зачёт	1 час
67	Преодоление дистанции 1000 на лыжах изученными ходами	1 час
68	Развитие выносливости .Прохождение трассы 1500м на лыжах	1 час
69	Освоение техники лыжной эстафеты (дистанция 300м). Стартовый вариант	1 час
70	Освоение техники подъема «лесенкой, «бокком» на лыжах	1 час
71	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Дистанция 1000м. Тестирование.	1 час
72	Освоение техники встречной эстафеты на лыжах(100м)	1 час
73	Совершенствование техники и координации работы рук и ног при ходьбе на лыжах.	1 час
74	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Передвижение на лыжах 2 км без учета времени.	1 час
75	Освоение техники лыжных ходов . Подвижные игры»	1 час

	Быстрый лыжник»	
	Спортивно-оздоровительная деятельность . «Плавание»(3ч)	
76	Значение плавания в жизни человека. Правила поведения на воде	1 час
77	Техника плавания кролем на груди с задержкой дыхания. Игра «Караси и щука»	1 час
78	Освоение техники плавания на спине. Игра «Удочка»	1 час
	Подвижные игры с элементами спортивных игр(17ч)	
79	Освоение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1 час
80	Освоение техники прыжка в высоту с разбега	1 час
81	Оценить технику прыжка в высоту «перешагиванием». Зачёт	1 час
82	Выполнение строевых команд. Весёлые старты с предметами.	1 час
83	Освоение техники ведения баскетбольного мяча по прямой одной рукой	1 час
84	Освоение техники ведения мяча по прямой. Игра «Слалом с мячом».	1 час
85	Освоение техники ведение мяча с продвижением вперед по дуге и броском в кольцо. Игра « Гонка мячей»	1 час
86	Освоение техники передачи волейбольного мяча в парах	1 час
87	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Горячая картошка»	1 час
88	Освоение техники прямой подачи способом снизу. Игра «Пионербол»	1 час
89	Подача мяча способом боком. Зачет. Учебная игра «Пионербол»	1 час
90	Остановка мяча внутренней стороной стопы Учебная в футбол.	1 час
91	Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой. Учебная игра футбол	1 час
92	Ведение мяча «змейкой» между стойками .Тестирование на гибкость	1 час
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. (14ч)	
93	О.Т. по легкой атлетике. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Бег 30 метров. Тестирование	1 час
94	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Челночный бег 3X10 метров.	1 час
95	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места. Тестирование.	1 час
96	Броски большого мяча (1 кг) двумя руками на дальность из положения стоя и сидя.	1 час
97	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Тестирование силовых упражнений.	1 час

98	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	1 час
99	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Метание малого мяча на дальность. Тестирование.	1 час
100	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1000 метров. Тестирование.	1 час
101	Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Сбей кегли противника».	1 час
102	Прыжки на скакалке за 1 мин. Что такое основные физические качества.	1 час
103	Что такое физическое развитие. Легкоатлетическая эстафета 4x100м.	1 час
104	Встречная эстафета 5x15. Игра «Вызов номеров» Значение закаливающих процедур организма.	1 час
105	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1 час

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022