

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №144 ИМЕНИ МАРШАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.Ф. УСТИНОВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 от «27» августа 2021 г. Председатель МО  /Бигдай Е.А./	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР  /Бигдай Е.А. / «28» августа 2021 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Школы № 144 г.о.Самара  /Волохова Т.В./ «30» августа 2021 г. Приказ №90 от «30» августа 2021 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

уровень обучения: начальное общее образование

Составители: учителя физической культуры Разгулина Ф.М., Сазонова С.С.,
Алмаев А.А.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 класс составлена на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. N 16 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями от 23.12.2020 № 766);
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (учебники, приобретенные из федерального перечня 2018 года до вступления в силу данного приказа, образовательные организации вправе использовать в течение пяти лет);
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (в соответствии с приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 учебники, приобретенные из федерального перечня 2014 года до вступления в силу данного приказа, образовательные организации вправе использовать в течение трех лет)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказа № 1576 от 31.12.15).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. N 1598.
- Адаптированная ООП НОО МБОУ Школы № 144 г.о. Самара для обучающихся с задержкой психического развития (интеллектуальными нарушениями).
- ООП НОО МБОУ Школы № 144 г.о. Самара.
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Рособнадзора от 20.06.2018 N 05-192 «О реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях»
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 25.05.2015 №08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным

программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области». (с изм. от 10 августа 2016 г. N 259-од)
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ. «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- Рабочая программа воспитания МБОУ Школы №144 г.о. Самара;
- Учебного плана МБОУ Школы № 144 г.о. Самара;
- Календарного учебного графика МБОУ Школы № 144 г.о. Самара;
- Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы, М.Просвещение,2019

Целью школьного физического воспитания 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 цели 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 движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии 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 определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

2. Планируемые результаты

Практическая реализация рабочей программы воспитания осуществляется в рамках модуля 3.4. «Школьный урок».

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (*Изучение разделов: Знания о физической культуре; Физическое совершенствование в 1 – 4 классе*);
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (*Изучение разделов: Знания о физической культуре; Физическое совершенствование в 1 – 4 классе*);
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения (*Изучение разделов: Знания о физической культуре; Физическое совершенствование в 1 – 4 классе*);
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе (*Изучение разделов: Знания о физической культуре; Физическое совершенствование в 1 – 4 классе*);
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми (*Изучение разделов: Знания о физической культуре; Физическое совершенствование в 1 – 4 классе*);
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (*Изучение разделов: Знания о физической культуре; Физическое совершенствование в 1 – 4 классе*);
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи (*Изучение разделов: Знания о физической культуре; Физическое совершенствование в 1 – 4 классе*);
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного

отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (*Изучение разделов: Знания о физической культуре; Физическое совершенствование в 1 – 4 классе*).

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УУД:

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Регулятивные УУД:

- 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:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток 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).

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемахи, 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.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

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

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

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

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

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

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

4. Тематическое планирование

1 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	РПВ
Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1		В.М.3.4.
	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		В.М.3.4.
	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1		В.М.3.4.
	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		В.М.3.4.
	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		В.М.3.4.
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1		В.М.3.4.
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		В.М.3.4.

	Подвижная игра «Два мороза».			
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		В.М.3.4.
	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		В.М.3.4.
	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		В.М.3.4.
	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		В.М.3.4.
Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		В.М.3.4.
	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2		В.М.3.4.
	Эстафеты. Игры: «Пятнашки»,	3		В.М.3.4.
	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3		В.М.3.4.
	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	4		В.М.3.4.
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1		В.М.3.4.
	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2		В.М.3.4.
	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	2		В.М.3.4.
	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1		В.М.3.4.
	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	3		В.М.3.4.
	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3		В.М.3.4.
	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	3		В.М.3.4.

	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		В.М.3.4.
Подвижные игры на основе баскетбола	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	3		В.М.3.4.
	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй -мяч не теряй».	3		В.М.3.4.
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	1		В.М.3.4.
	Ступающий и скользящий шаг.	3		В.М.3.4.
	Ступающий шаг без палок .	2		В.М.3.4.
	Ступающий шаг с палками.	2		В.М.3.4.
	Скользящий шаг без палок .	3		В.М.3.4.
	Скользящий шаг с палками .	3		В.М.3.4.
	Повороты переступанием.	3		В.М.3.4.
	Подъёмы и спуски под склон.	2		В.М.3.4.
	Подъём лесенкой наискось.	1		В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		В.М.3.4.
Подвижные игры на основе баскетбола	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		В.М.3.4.
	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».	2		В.М.3.4.
Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».	1		В.М.3.4.
	Подвижная игра «Лисы и куры».	3		В.М.3.4.
	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	3		В.М.3.4.
	Подвижная игра «К своим флажкам».	3		В.М.3.4.
	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	3		В.М.3.4.
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		В.М.3.4.
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	3		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3		В.М.3.4.

	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	2		В.М.3.4.
	Метание малого мяча в цель с места, из различных игра «Точный расчёт» положений;	1		В.М.3.4.
	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель».	1		В.М.3.4.

2 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	РПВ	
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1		В.М.3.4.	
	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1		В.М.3.4.	
	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1		В.М.3.4.	
	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1		В.М.3.4.	
	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	1		В.М.3.4.	
	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1		В.М.3.4.	
	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		В.М.3.4.	
	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	1		В.М.3.4.	
	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1		В.М.3.4.	
	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»	1		В.М.3.4.	
	Передвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1		В.М.3.4.
		Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1		В.М.3.4.

	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1		В.М.3.4.
	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1		В.М.3.4.
	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1		В.М.3.4.
	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1		В.М.3.4.
	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте	1		В.М.3.4.
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1		В.М.3.4.
	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1		В.М.3.4.
	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1		В.М.3.4.
	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1		В.М.3.4.
	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1		В.М.3.4.
	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1		В.М.3.4.
	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		В.М.3.4.
	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		В.М.3.4.
Гимнастика с элементами акробатики	Правила поведения в гимнастическом зале.	1		В.М.3.4.
	Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1		В.М.3.4.
	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1		В.М.3.4.
	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1		В.М.3.4.
	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево,	1		В.М.3.4.

	вправо. Прыжки через скакалку.			
	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1		В.М.3.4.
	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		В.М.3.4.
	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1		В.М.3.4.
	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1		В.М.3.4.
	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1		В.М.3.4.
	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1		В.М.3.4.
	Кувырок вперед из упора присев.	1		В.М.3.4.
	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	1		В.М.3.4.
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1		В.М.3.4.
	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1		В.М.3.4.
	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1		В.М.3.4.
	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1		В.М.3.4.
	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1		В.М.3.4.
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1		В.М.3.4.

	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1		В.М.3.4.
	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1		В.М.3.4.
	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1		В.М.3.4.
	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием вокруг носков.	1		В.М.3.4.
	Подъем ступающим шагом.	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1		В.М.3.4.
	Спуски в высокой стойке. Салки	1		В.М.3.4.
	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1		В.М.3.4.
	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Шире шаг».	1		В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1		В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		В.М.3.4.

	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и «Снежные снайперы».	1		В.М.3.4.
	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1		В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1		В.М.3.4.
	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1		В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Кто быстрее?»	1		В.М.3.4.
	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1		В.М.3.4.
Подвижные игры с элементами спортивного игр	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1		В.М.3.4.
	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1		В.М.3.4.
	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1		В.М.3.4.
	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1		В.М.3.4.
	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1		В.М.3.4.
	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1		В.М.3.4.
	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1		В.М.3.4.
	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1		В.М.3.4.
	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1		В.М.3.4.
	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1		В.М.3.4.
	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной	1		В.М.3.4.

	слева, одной справа.			
	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1		В.М.3.4.
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1		В.М.3.4.
	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1		В.М.3.4.
	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1		В.М.3.4.
	Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1		В.М.3.4.
	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1		В.М.3.4.
	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1		В.М.3.4.
	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так»	1		В.М.3.4.
	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	1		В.М.3.4.
	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1		В.М.3.4.

3 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	РПВ
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1		В.М.3.4.
	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1		В.М.3.4.

	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1		В.М.3.4.
	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1		В.М.3.4.
	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках .	1		В.М.3.4.
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1		В.М.3.4.
	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1		В.М.3.4.
	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1		В.М.3.4.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1		В.М.3.4.
	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1		В.М.3.4.

	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1		В.М.3.4.
	Игра «Игра «Быстро и точно».	1		В.М.3.4.
Гимнастика с элементами акробатики	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1		В.М.3.4.
	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1		В.М.3.4.
	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1		В.М.3.4.
	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет	1		В.М.3.4.
	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1		В.М.3.4.
	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1		В.М.3.4.
	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1		В.М.3.4.
	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1		В.М.3.4.
	Упражнения в висе стоя и лежа.	1		В.М.3.4.
	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	1		В.М.3.4.
	Упражнения на гимнастической стенке.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет	1		В.М.3.4.
	Мост. 2-3 кувырка вперед	1		В.М.3.4.
	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		В.М.3.4.
	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1		В.М.3.4.

	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1		В.М.3.4.
	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		В.М.3.4.
	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1		В.М.3.4.
	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1		В.М.3.4.
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом без палок.	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1		В.М.3.4.
	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1		В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием вокруг носков.	1		В.М.3.4.
	Подъем ступающим шагом.	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1		В.М.3.4.
	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1		В.М.3.4.
	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	1		В.М.3.4.
	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1		В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1		В.М.3.4.

	Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1		В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками. учет	1		В.М.3.4.
	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1		В.М.3.4.
	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1		В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1		В.М.3.4.
	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1		В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1		В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1		В.М.3.4.
	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1		В.М.3.4.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1		В.М.3.4.
	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1		В.М.3.4.
	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1		В.М.3.4.
	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1		В.М.3.4.
	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1		В.М.3.4.
	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1		В.М.3.4.

	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1		В.М.3.4.
	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1		В.М.3.4.
	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1		В.М.3.4.
	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1		В.М.3.4.
	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1		В.М.3.4.
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1		В.М.3.4.
	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1		В.М.3.4.
	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1		В.М.3.4.
	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1		В.М.3.4.
	Прыжки в длину с разбега. Учет Подвижная игра «Круг-кружочек».	1		В.М.3.4.
	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1		В.М.3.4.

4 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во	КЭС	РПВ
--------	------------	--------	-----	-----

		часов		
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1		В.М.3.4.
	Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью.	1		В.М.3.4.
	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1		В.М.3.4.
	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину. учет Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1		В.М.3.4.
	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	1		В.М.3.4.
	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Пустое место».	1		В.М.3.4.
	Равномерный бег 6 мин.	1		В.М.3.4.
	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	1		В.М.3.4.
	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1		В.М.3.4.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра	1		В.М.3.4.

	«Быстро и точно».			
	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1		В.М.3.4.
	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1		В.М.3.4.
	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1		В.М.3.4.
	Игра «Игра «Быстро и точно».	1		В.М.3.4.
Гимнастика с элементами акробатики	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1		В.М.3.4.
	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату в три приема.	1		В.М.3.4.
	Кувырок назад, кувырок вперед	1		В.М.3.4.
	Перелезание через препятствия.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату в три приема.	1		В.М.3.4.
	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	1		В.М.3.4.
	Висы на гимнастической стенке.	1		В.М.3.4.
	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату в три приема - учет	1		В.М.3.4.
	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1		В.М.3.4.
	Мост с помощью и самостоятельно.	1		В.М.3.4.
	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	1		В.М.3.4.
	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1		В.М.3.4.

	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		В.М.3.4.
	Акробатическая комбинация - учет	1		В.М.3.4.
	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		В.М.3.4.
	Мост с помощью и самостоятельно.	1		В.М.3.4.
	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке)	1		В.М.3.4.
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		В.М.3.4.
	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1		В.М.3.4.
	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1		В.М.3.4.
	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	1		В.М.3.4.
	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1		В.М.3.4.
	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием в движении. Подъем полуёлочкой. Игра «Веер»	1		В.М.3.4.
	Подъем полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1		В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1		В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1		В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	1		В.М.3.4.
	Торможение «плугом». Игра «Веер»	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	1		В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов – учет Дистанция до 2,5 км	1		В.М.3.4.
	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	1		В.М.3.4.
	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход -	1		В.М.3.4.

	учет. Дистанция до 2,5 км			
	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1		В.М.3.4.
	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1		В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов Дистанция до 2,5 км	1		В.М.3.4.
	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1		В.М.3.4.
	Игра «Накаты», «Быстрый лыжник»	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1		В.М.3.4.
	Игра «Накаты», «Быстрый лыжник»	1		В.М.3.4.
	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1		В.М.3.4.
	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча с изменением направления.	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1		В.М.3.4.
	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1		В.М.3.4.
	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1		В.М.3.4.
	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	1		В.М.3.4.
	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1		В.М.3.4.
	Бросок снизу по б/большому кольцу.	1		В.М.3.4.
	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1		В.М.3.4.
	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1		В.М.3.4.
	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1		В.М.3.4.
	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1		В.М.3.4.
	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	1		В.М.3.4.
	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	1		В.М.3.4.

	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1		В.М.3.4.
	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место»	1		В.М.3.4.
	Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты.	1		В.М.3.4.