

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЩЕЛЬЯЮРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«ЩЕЛЬЯЮРСА ШՕՐ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СՅՕՄԿՄԸՎԵԼՕԸԴԱՆ ՄՈՒՆԻԿԻՍՏՐԱԼՆԻ ՄԵԴԻԱԿՈՒԼՏՐԱԿԱՆ ՄԱՐԿԵԿՈՒՆԵՐՈՒՄԻ ՍԵՐՎԻՍԻ ՍԵՐՎԻՍԻ

СОГЛАСОВАНА  
с заместителем директора по УВР  
М.В. Морозова / М.В. Морозова /

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Т.К. Аргеева /Т.К. Аргеева/  
« 30 » августа 2018г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование учебного предмета)

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ

(уровень образования)

4 ГОДА

(срок реализации программы)

Учителем физической культуры Терентьевым С.Е.

(кем составлена рабочая программа учебного предмета)

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

#### **У выпускника будут сформированы:**

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

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности в сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

##### **Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- использовать формальные элементы текста (например подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

#### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

##### **Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

## **Работа с текстом: оценка информации**

### **Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную(противоречивую) информацию.

## **Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером Выпускник научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорнодвигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

### **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

#### **Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться** использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

## **Обработка и поиск информации**

### **Выпускник научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

– заполнять учебные базы данных.

**Выпускник получит возможность** научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

### **Создание, представление и передача сообщений**

#### **Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеоклипов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеозаписей, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- представлять данные
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

### **Планирование деятельности, управление и организация**

#### **Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

### **Предметные результаты**

**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).
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

## **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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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 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.** С учетом климатических условий региона и отсутствия материально-технической базы, часы, отведенные на изучение практической части подраздела «Плавание» перенесены в теоретическую подготовку.

**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 полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

### Тематическое планирование (1 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельные работы
<b>Легкая атлетика (9 часов); Подвижные игры (4 часа)</b>				
1	Что такое «Физическая культура». Построение в шеренгу, колонну по одному. Обучение ходьбе, бегу. Знакомство с простейшим комплексом УГГ.	1	Выполнение бега, ходьбы, упражнений, строевых приёмов.	
2	Что необходимо на уроке физической культуры? Закрепление навыка построения в шеренгу и колонну по одному, обучение бегу с эстафетными палочками. (круговые, прямолинейные эстафеты).	1	Выполнение перестроений, эстафет.	
3	Подвижные игры. Пятнашки. Угадайка. Народная игра «Жмурки»	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий.	
4	Повторение комплекса УГГ. Обучение технологии бега с высокого старта.	1	Выполнение упражнений, бега с высокого старта.	
5	Совершенствование построения в шеренгу и колонну по одному. Повторение технологии бега с высокого старта.	1	Выполнение упражнений, перестроений, бега с высокого старта	
6	Подвижные игры. Мы весёлые ребята. Народная игра «Салки в два круга».	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий	
7	Совершенствование навыка и умения быстрого построения в шеренгу и колонну. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель.	1	Выполнение упражнений, перестроений. Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель.	
8	Техника и подбор темпа медленного бега. Повторение технологии метания малого мяча в вертикальную цель.	1	Выполнение бега, метания малого мяча в вертикальную цель.	
9	Подвижные игры. У медведя во бору. Ловушка. Народная игра «Воробей»	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий	

10	Обучение равномерному бегу до 1000м чередуя с ходьбой.Беседа о домашних заданиях по физкультуре.	1	Выполнение бега, чередуя с ходьбой. Ознакомление с домашними заданиями по физкультуре.	
11	Проверка выполнения домашнего задания. Закрепление навыков равномерного бега до 1000 м чередуя с ходьбой.	1	Выполнение бега, чередуя с ходьбой.	
12	Подвижные игры. Пустое место. Мышь и угол. Найди отличие.	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий	
13	Выполнение строевых команд «Смирно!», «Вольно!». Обучение прыжку в длину с места.	1	Выполнение, строевых приёмов, прыжка в длину с места.	
<b>Спортивные игры (9 часов) Подвижные игры (5 часов)</b>				
14	Спортивные игры. Обучение элементам мини - баскетбола.	1	Выполнение ведения мяча. Ознакомление с правилами игры мини-баскетбола.	
15	Подвижные игры. Рыбаки и рыбки. Два мороза. Заяц без логова.	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий.	
16	Спортивные игры. Отработка навыков игры мини - баскетбол.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	
17	Спортивные игры. Отработка навыков игры мини - баскетбол .	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча.	
18	Подвижные игры. В салки. Птицы и клетка. Угадай, кто.		Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий.	
19	Спортивные игры. Обучение элементам мини – баскетбола. Зачем нужен режим дня?	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча. Ознакомление с правилами режима дня.	
20	Спортивные игры. Отработка навыков мини – баскетбол.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча.	
21	Подвижные игры. Пустое место. Ловушка. Эстафета зверей.	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий.	

22	Спортивные игры. Отработка навыков мини - баскетбол.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча.	
23	Спортивные игры. Обучение элементам мини - баскетбола.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча.	
24	Подвижные игры. Второй лишний. Народная игра «Копотун»	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий.	
25	Спортивные игры. Обучение элементам мини - баскетбола	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Ознакомление с техникой выполнения броска в кольцо.	
26	Спортивные игры. Обучение элементам мини - баскетбола	1	Выполнение передачи мяча, броска в кольцо.	
27	Подвижные игры. Хитрая лиса. День и ночь. Стой.	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий.	
<b>Гимнастика (14 час) Подвижные игры (7 часов)</b>				
28	Инструктаж по тб на уроках гимнастики; Обучение строевым упражнениям: построение в колонну, в шеренгу. Разучивание комплекса ОРУ (без предметов)	1	Ознакомление с техникой безопасности. Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений.	
29	Повторение строевых упражнений; Обучение разновидности группировок. Совершенствование комплекса ОРУ (без предметов)	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение разновидности группировок.	
30	Подвижные игры. Шалунишки. Народная игра «В медведя».	1	Ознакомление с правилами игр, выполнение игровых действий.	
31	Повторение строевых упражнений. Обучение перекатам в группировке. Закрепление комплекса ОРУ (без предметов)	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение перекатов в группировке.	
32	Обучение на расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две, лазанью по шведской лестнице. Совершенствование перекатов в	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение перекатов в группировке. Лазание по шведской	

	группировке		лестнице.	
33	Подвижные игры. Третий лишний. У медведя в бору. Вызов.	1	Выполнение игровых действий.	
34	Обучение лазание по скамейке. Разучивание комплекса ОРУ в парах	1	Лазание по скамейке. Выполнение упражнений.	
35	Обучение лазание по канату в два приема. Захват ногами каната ; перехват руками. Совершенствование комплекса ОРУ в парах	1	Лазание по канату Выполнение упражнений.	
36	Подвижные игры. Рыбаки и рыбки. Гуси лебеди. Караси и щука.	1	Выполнение игровых действий.	
37	Закрепление навыков лазания по канату. Что нужно, чтобы проснуться? Закрепление ОРУ в парах	1	Лазание по канату Выполнение упражнений.	
38	Обучение приемам акробатики: кувырок вперед. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Выполнение кувырка вперёд.	
39	Подвижные игры. Щит и мяч. Народная игра «В салки».	1	Выполнение игровых действий.	
40	Повторение приемам акробатики: кувырок вперед. Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Выполнение кувырка вперёд.	
41	Обучению лазанию по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Закрепление комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	Лазание по наклонной скамейке. Выполнение упражнений с гимнастической палкой	
42	Подвижны игры. Мяч в воздухе. Перестрелка. Бой петухов.	1	Выполнение игровых действий.	
43	Закрепление приемов акробатики: кувырок вперед. Разучивание комплекса ОРУ на гимнастических скамейках	1	Выполнение кувырка вперёд. Выполнение упражнений.	
44	Обучение приемам акробатики: «Мостик», стойка на лопатках. Совершенствование комплекса ОРУ на гимнастических скамейках	1	Выполнение приёмов акробатики. Выполнение упражнений.	
45	Подвижные игры. Совушка. Шмель. Ястреб и утки.	1	Выполнение игровых действий.	
46	Повторение приемов акробатики: «Мостик», стойка на лопатках.	1	Выполнение приёмов акробатики.	

	Закрепление комплекса ОРУ на гимнастических скамейках		Выполнение упражнений	
47	Закрепление навыков акробатики: «Мостик», стойка на лопатках. Разучивание комплекса ОРУ в цепочках	1	Выполнение приёмов акробатики. Выполнение упражнений	
48	Подвижные игры. Хитрая лиса. Народная игра «В котел»	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Лыжная подготовка (18 часов) Подвижные игры (9 часов)</b>				
49	Инструктаж по тб во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление с правилами обращения с лыжным инвентарём.	1	Ознакомление с техникой безопасности. Ознакомление с правилами обращения с лыжным инвентарём.	
50	Обучение переноски, надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	1	Переноска, надевание лыж. Выполнение передвижений на лыжах.	
51	Подвижные игры. Охотник и сторож. Народная игра «Воробей»	1	Выполнение игровых действий.	
52	Обучение ступающему шагу с палками.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
53	Повторение ступающего шага с палками.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
54	Подвижные игры. Пятнашки. Белый мяч. Заяц.	1	Выполнение игровых действий.	
55	Обучение скользющему шагу без палок, с палками.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
56	Обучение поворотам переступанием вокруг пяток.	1	Выполнение поворотов на лыжах.	
57	Подвижные игры. Коршун и насадка. Лунки. Хромая лиса.	1	Выполнение игровых действий.	
58	Повторение ступающего и скользющего шага. Обучение спуску в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
59	Повторение поворотов переступанием вокруг пяток. Совершенствование спуска в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
60	Подвижные игры. Ловушка. Челнок. Волк и овцы.	1	Выполнение игровых действий.	
61	Закрепление навыков скользющего шага. Закрепление спуска в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
62	Обучение спуску в высокой стойке.	1	Выполнение	



	Передвижение в высокой стойке.		передвижений на лыжах	
63	Подвижные игры. Лабиринт. Народная игра «в Попа».	1	Выполнение игровых действий.	
64	Обучение подъему «Лесенкой». Повторение спуска в низкой и высокой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
65	Повторение спуска в высокой стойке, подъёма «Лесенкой». Передвижение скользящим шагом.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
66	Подвижные игры. Шалунишки. Народная игра «Маленький Воробушек».	1	Выполнение игровых действий.	
67	Игра на лыжах без палок.«Вызов номеров». Ступающий и скользящий шаг.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
68	Игра на лыжах без палок. Лыжная эстафета до 20-30м. Спуск в различных стойках.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
69	Подвижные игры. Шмель. Второй лишний. Найди себе пару.	1	Выполнение игровых действий.	
70	Закрепление навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах до 1 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
71	Закрепление навыков поворотам, переступанием вокруг пяток в движении, подъёма лесенкой с палками.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
72	Подвижные игры. Мышь и угол. Народная игра «Мышь и угол».	1	Выполнение игровых действий.	
73	Лыжная эстафета до 20 - 30м. Прохождение дистанции 1 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
74	Закрепление навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1,5 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах	
75	Подвижные игры. Воробей. Челнок. Лабиринт.	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Спортивные игры (7 часов) Подвижные игры ( 4 часа)</b>				
76	Спортивные игры. Повторение игры мини - баскетбол.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	
77	Подвижные игры. Ловушка. Узнай по голосу. Ворота. Ловкий крот.	1	Выполнение игровых действий.	

78	Спортивные игры. Повторение игры мини - баскетбол. Совершенствование ведения мяча на месте, в движении, подв. игра «Салки»	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение игровых действий.	
79	Спортивные игры. Повторение игры мини - баскетбол. Повторение ведения мяча; Совершенствование передачи и ловли мяча. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение передачи и ловли мяча. Выполнение упражнений на развитие физических качеств	
80	Подвижные игры. Сеть. Народная игра «Ема».	1	Выполнение игровых действий.	
81	Спортивные игры. Повторение игры мини - баскетбол. Повторение ведения и передачи мяча. Разучивание броска	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение передачи и ловли мяча. Выполнение броска	
82	Спортивные игры. Повторение игры мини - баскетбол. Ведение , передачи, совершенствование броска, положение кисти.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение передачи и ловли мяча. Выполнение броска	
83	Подвижные игры. Совушка. Народная игра «Прячь глаза».	1	Выполнение игровых действий.	
84	Спортивные игры. Повторение игры мини - баскетбол . Ведение, передачи, подв. игра «Салки» (с мячом)	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение передачи и ловли мяча. Выполнение игровых действий.	
85	Спортивные игры. Повторение игры мини - баскетбол. Эстафеты с ведением, передачи.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение передачи и ловли мяча.	
86	Подвижные игры. Воробей. Охотник и сторож. Второй лишний.	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Лёгкая атлетика (8 часов) Подвижные игры (3 часа) Плавание (2 часа)</b>				
87	Инструктаж по тб на занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы, бега. Линейные эстафеты. Комплекс ОРУ без предметов.	1	Ознакомление с техникой безопасности. Выполнение бега, ходьбы, упражнений, эстафет.	

88	Повторение бега с эстафетными палочками. (круговые, прямолинейные эстафеты).	1	Выполнение бега, ходьбы, упражнений, эстафет.	
89	Подвижные игры. Второй лишний. Народная игра «Мышь и угол».	1	Выполнение игровых действий.	
90	Повторение технологии бега с высокого старта. Совершенствование комплекса ОРУ без предметов. Упражнения на развитие скорости.	1	Выполнение бега с высокого старта, упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
91	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Разучивание комплекса ОРУ с малым мячом.	1	Выполнение упражнений. Выполнение метания малого мяча на дальность.	
92	Подвижные игры. Мы весёлые ребята. Утки охотники. Колесо.	1	Выполнение игровых действий.	
93	Повторение равномерного бега до 1000м. Совершенствование метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Совершенствование комплекса ОРУ с малым мячом.	1	Выполнение метания малого мяча на дальность. Выполнение упражнений. Выполнение равномерного бега до 1000м.	
94	Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Упражнения на развитие силы.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега.	
95	Подвижные игры. Пятнашки. Карусель. Шмель.	1	Выполнение игровых действий.	
96	Повторение прыжка в высоту с прямого разбега. Разучивание комплекса ОРУ со скакалкой.	1	Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнение упражнений.	
97	Закрепление навыков прыжка в высоту с прямого разбега.	1	Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега.	
98	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Виды плавания.	1	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по плаванию.	
99	Проведение подвижных игр по теме «Плавание». Беседа «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом».	1	Выполнение игровых действий.	

### Тематическое планирование (2 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельные работы
<b>Лёгкая атлетика ( 9 часов) Подвижные игры (4 часа)</b>				
1	Инструктаж по тб в зале и на уроках по легкой атлетике. Повторение ходьбы, бега. Разучивание комплекса ОРУ без предметов.	1	Выполнение бега, ходьбы, упражнений.	
2	Повторение бега с эстафетными палочками (круговые, прямолинейные эстафеты). Совершенствование комплекса ОРУ без предметов.	1	Выполнение бега с эстафетными палочками, упражнений.	
3	Подвижные игры. Колесо. Лабиринт. Народная игра «Два мороза».	1	Выполнение игровых действий.	
4	Повторение технологии бега с высокого старта. Закрепление комплекса ОРУ без предметов. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	Выполнение бега с высокого старта. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
5	Сдача контрольного норматива – Бег 3x10 м. с кубиками. Разучивание комплекса ОРУ в парах.	1	Выполнение бега. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
6	Подвижные игры. Челнок. Народная игра «Салки».	1	Выполнение игровых действий.	
7	Повторение метания малого мяча в вертикальную цель. Совершенствование комплекса ОРУ в парах. Подвижная игра	1	Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель. Выполнение упражнений. Выполнение игровых	

	«Точно в цель».		действий.	
8	Сдача контрольного норматива – метание мяча в вертикальную цель. Разучивание комплекса ОРУ с малым мячом.	1	Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
9	Подвижные игры. Шалунишки. Второй лишний. Народная игра «Воробей»	1	Выполнение игровых действий.	
10	Повторение равномерного бега до 1000м чередуя с ходьбой. Совершенствование комплекса ОРУ с малым мячом.	1	Выполнение равномерного бега чередуя с ходьбой. Выполнение упражнений.	
11	Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой.	1	Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
12	Подвижные игры. Волк во рву. Заяц без логова. Шмель.	1	Выполнение игровых действий.	
13	Повторение прыжка в длину с места и КУ. Подвижная игра «Челнок». Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений. Выполнение игровых действий.	Приём контрольного норматива.
<b>Спортивные игры (9 часов) Подвижные игры (5 часов)</b>				
14	Спортивные игры. Повторение технологии мини – баскетбола. Обучение ведению мяча на месте и в движении.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	
15	Подвижные игры. Поймай и попади. Мяч в воздухе. Карусель.	1	Выполнение игровых действий.	
16	Спортивные игры. Отработка навыков мини – баскетбола. Совершенствование ведения мяча. Обучение ловле и передаче мяча.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ловли и передачи мяча.	
17	Спортивные игры. Отработка навыков мини – баскетбола. Закрепление ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ловли и передачи мяча.	
18	Подвижные игры. День и ночь. Стой. Вызов. Ямки. Пятнашки.	1	Выполнение игровых действий.	
19	Спортивные игры. Повторение элементов мини – баскетбола. Закрепление ловли и передачи	1	Выполнение ловли и передачи мяча. Выполнение броска с места	

	мяча. Обучение броску с места.			
20	Спортивные игры. Отработка навыков мини – баскетбол. КУ – ведение мяча. Совершенствование броска мяча с места.	1	Выполнение броска с места. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
21	Подвижные игры. Слепой медведь. Салки догонялки. Ноги на весу.	1	Выполнение игровых действий.	
22	Спортивные игры. Отработка навыков мини – баскетбола. Закрепление броска мяча. Повторение ведения и передачи мяча двумя руками от груди.	1	Выполнение броска с места. Выполнение ведения и передачи мяча двумя руками от груди.	
23	Спортивные игры. Повторение элементов баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения на развитие силы.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ловли и передачи мяча. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
24	Подвижные игры. Мышеловка. Народная игра «Копотун».	1	Выполнение игровых действий.	
25	Спортивные игры. Отработка навыков баскетбола. КУ – ловля и передача мяча. Совершенствование ведения и броска в кольцо.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение ведения и броска в кольцо.	Приём контрольного норматива.
26	Спортивные игры. Отработка навыков баскетбола. Закрепление ведения мяча, передачи и ловли мяча, броска в кольцо.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ловли и передачи мяча, броска в кольцо.	
27	Подвижные игры. Охотники и утки. Третий лишний. Узнай по голосу.	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Гимнастика (14 часов) Подвижные игры (7 часов)</b>				
28	Инструктаж по тб на уроках гимнастики; Повторение строевых упражнений: построение в колонну, в шеренгу. Повторение перекатов, группировок. Разучивание комплекса ОРУ в цепочках.	1	Выполнение бега, упражнений, строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики	
29	Повторение приемов	1	Выполнение приемов	

	акробатики: кувырок вперед, назад. Совершенствование комплекса ОРУ в цепочках.		акробатики. Выполнение упражнений.	
30	Подвижные игры. Шалунишки. Народная игра «В медведя».	1	Выполнение игровых действий.	
31	Повторение приемов акробатики: кувырок вперед, назад. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление комплекса ОРУ в цепочках. Беседа о значении утренней гимнастики, о двигательном режиме и режиме дня.	1	Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений.	
32	Повторение приемов акробатики: кувырок вперед, назад и КУ. Разучивание комплекса ОРУ в движении.	1	Выполнение приемов акробатики. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
33	Подвижные игры. Рыбаки и рыбки. Гуси лебеди. Караси и щука.	1	Выполнение игровых действий.	
34	Обучение приемам акробатики: «Мостик», стойка на лопатках. Совершенствование комплекса ОРУ в движении. Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?	1	Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений.	
35	Повторение приемов акробатики: «мостик», стойка на лопатках. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление комплекса ОРУ в движении.	1	Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
36	Подвижные игры. Совушка. Шмель. Ястреб и утки.	1	Выполнение игровых действий.	
37	Сдача навыков акробатики: «Мостик», стойка на лопатках. Разучивание комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
38	Обучение опорного прыжка. Совершенствование комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений.	
39	Подвижные игры. Щит и мяч. Народная игра «В салки».	1	Выполнение игровых действий.	
40	Повторение опорного прыжка. Закрепление комплекса ОРУ на	1	Выполнение гимнастических	

	гимнастической скамейке.		упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений.	
41	Сдача навыков опорного прыжка. Упражнения на развитие гибкости.	1	Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
42	Подвижные игры. Мяч в воздухе. Перестрелка. Бой петухов.	1	Выполнение игровых действий.	
43	Лазание по канату в два приема. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений. Выполнение лазания по канату.	
44	Повторение лазания по канату в два приема. Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	Выполнение лазания по канату. Выполнение упражнений.	
45	Подвижные игры. Мяч в воздухе. Ловушка. Коршун и насадка.	1	Выполнение игровых действий.	
46	Сдача навыков лазания по канату. Закрепление комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости. Зачем человеку нужно быть гибким?	1	Выполнение лазания по канату. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Выполнение лазания по канату. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение приемов акробатики.	
48	Подвижные игры. Хитрая лиса. Народная игра «В котел»		Выполнение игровых действий.	
<b>Лыжная подготовка (20 часов) Подвижные игры (10 часов)</b>				
49	Инструктаж по тб во время занятий лыжной подготовкой. Повторение обращения с лыжным инвентарём. Совершенствование ступающего шага.	1	Ознакомление с техникой безопасности. Ознакомление с правилами обращения с лыжным инвентарём. Выполнение передвижений на лыжах.	



50	Повторение переноски, надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
51	Подвижные игры. Колесо. Народная игра «Воробей»	1	Выполнение игровых действий.	
52	Повторение ступающего шага с палками. Выполнение спуска в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
53	Повторение ступающего шага с палками. Совершенствование спуска в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
54	Подвижные игры. Пятнашки. Белый мяч. Заяц. Шмель.	1	Выполнение игровых действий.	
55	Повторение скользящего шага без палок, с палками. Закрепление спуска в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
56	Повторение поворотов переступанием вокруг пяток. Прохождение дистанции 1 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
57	Подвижные игры. Карусель. Коршун и наседка. Лунки. Хромая лиса.	1	Выполнение игровых действий.	
58	Повторение ступающего и скользящего шага. Обучение торможению «плугом». Спуск в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
59	Повторение поворотов переступанием вокруг пяток. Совершенствование торможения «плугом».	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
60	Подвижные игры. Скорый поезд. Передал – садись. Волк и овцы.		Выполнение игровых действий.	
61	Закрепление навыков скользящего шага и КУ. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
62	Обучение спуску в основной стойке. Повторение торможения «плугом».	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
63	Подвижные игры. Лабиринт. Пятнашки. Народная игра «в Попа».	1	Выполнение игровых действий.	
64	Обучение подъему «Елочкой». Совершенствование скользящего шага.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	

65	Повторение спуска в основной стойке, подъёма «Елочкой», КУ – спуск в основной стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
66	Подвижные игры. Жмурки. Потяни шнур. Народная игра «Маленький Воробушек».	1	Выполнение игровых действий.	
67	Игра на лыжах без палок. «Вызов номеров». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
68	Игра на лыжах без палок. Лыжная эстафета до 20-30м.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
69	Подвижные игры. Шмель. Второй лишний. Найди себе пару.	1	Выполнение игровых действий.	
70	Закрепление навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах до 1 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
71	Закрепление навыков поворотам, переступанием вокруг пяток в движении, подъёма елочкой с палками. КУ – 400 м.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
72	Подвижные игры. Воробьи-попрыгунчики. Народная игра «Мышь и угол».	1	Выполнение игровых действий.	
73	Обучение попеременного двухшажного хода.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
74	Закрепление навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1,5 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
75	Подвижные игры. Мяч в воздухе. Палочка выручалочка.	1	Выполнение игровых действий.	
76	Повторение попеременного двухшажного хода. Спуск внизкой и основной стойках.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
77	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1000 м.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
78	Подвижные игры. Воробей. Челнок. Лабиринт.	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Спортивные игры (7 часов) Подвижные игры (3 часа)</b>				
79	Спортивные игры. Отработка	1	Выполнение ведения мяча	

	навыков мини – баскетбола. Ведение мяча. Упражнения на развитие скорости.		на месте и в движении. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
80	Спортивные игры. Отработка навыков мини – баскетбола. Совершенствование ведения мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение передачи и ловли мяча двумя руками от груди.	
81	Подвижные игры. Не теряй равновесие. Народная игра «Мышь и угол».	1	Выполнение игровых действий.	
82	Спортивные игры. Повторение элементов мини – баскетбола. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Упражнения на развитие силы.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение передачи и ловли мяча. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
83	Спортивные игры. Отработка навыков мини – баскетбол. КУ – ведение мяча.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
84	Подвижные игры. Шесть городков. Мы весёлые ребята. Колесо.	1	Выполнение игровых действий.	
85	Спортивные игры. Отработка навыков баскетбола. КУ – ловля и передача мяча.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
86	Спортивные игры. Совершенствование элементов спортивных игр. Ведение мяча. Передачи и бросок в кольцо. Игра – мяч ловцу	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение передачи и броска. Выполнение игровых действий.	
87	Подвижные игры. Хитрая лиса. Третий лишний. Мышь и угол.	1	Выполнение игровых действий.	
88	Спортивные игры. Отработка навыков баскетбола. Совершенствование броска в кольцо сбоку.	1	Выполнение броска .	
<b>Лёгкая атлетика (9 часа) Подвижные игры ( 3 часа) Плавание ( 2 часа)</b>				
89	Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. КУ-подтягивание	1	Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
90	Подвижные игры. Найди себе пару. Народная игра «Копотун».	1	Выполнение игровых действий.	
91	КУ – метание мяча в	1	Сдача контрольного	

	вертикальную цель. Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Зачем человеку нужно правильно прыгать?		норматива.Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега.	
92	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствование пятерного прыжка. КУ- 3x10 м. с кубиками.	1	Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега, пятерного прыжка. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
93	Подвижные игры. Ловушка. Узнай по голосу. Ворота. Ловкий крот.	1	Выполнение игровых действий.	
94	КУ – прыжки в высоту с прямого разбега. Совершенствование пятерного прыжка.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнениепятерного прыжка.	Приём контрольного норматива.
95	Закрепление пятерного прыжка и КУ. Повторение метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов.	1	Сдача контрольного норматива.Выполнение метания малого мяча на дальность.	Приём контрольного норматива.
96	Закрепление метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. КУ- упражнение на пресс.	1	Выполнение метания малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
97	Подвижные игры. Сеть. Народная игра «Ема».	1	Выполнение игровых действий.	
98	КУ - метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростных качеств.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
99	КУ – бег 30 м. Равномерный бег 1000 м.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнениеравномерного бега.	Приём контрольного норматива.
100	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Виды плавания. Проведение подвижных игр по теме «Плавание». Беседа «Правила пользования солнечными и воздушными ваннами»	1	Выполнение игровых действий. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по плаванию, с видами плавания.	
101	Итоговая промежуточная аттестация	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
102	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Виды плавания. Проведение	1	Выполнение игровых действий. Ознакомление с техникой безопасности на	

	подвижных игр по теме «Плавание». Беседа «О правилах поведения во время купания на открытых водоёмах».		занятиях по плаванию, с видами плавания.	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------	--

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельные работы
<b>Лёгкая атлетика ( 9 часов) Подвижные игры (4 часа)</b>				
1	Инструктаж по тб в зале и на уроках по легкой атлетике. Повторение ходьбы, бега. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	Выполнение бега, ходьбы, упражнений, строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
2	Обучение низкому старту. Совершенствование челночного бега 3x10 м.	1	Выполнение бега с низкого старта. Выполнение челночного бега.	
3	Подвижные игры. Колесо. Лабиринт. Народная игра «Жмурки».	1	Выполнение игровых действий.	
4	Повторение технологии бега с низкого и высокого старта. КУ – 3x10 м.	1	Выполнение бега с низкого старта. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
5	Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	1	Сдача контрольного норматива.	
6	Подвижные игры. Челнок. Народная игра «Салки в два круга».	1	Выполнение игровых действий.	
7	Повторение метания малого мяча в вертикальную цель. Откуда появились богатыри? Упражнения на развитие силы.	1	Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
8	Сдача контрольного норматива – метание мяча в вертикальную цель. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
9	Подвижные игры. Два мороза. Волк во рву. Заяц без логова.	1	Выполнение игровых действий.	
10	Повторение равномерного бега до 1000м. КУ – подтягивание.	1	Выполнение равномерного бега. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
11	Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Челнок».	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение прыжка в длину с места. Выполнение игровых	

			действий.	
12	Подвижные игры. Ямки. Охотник и сторож. Народная игра «Воробей»	1	Выполнение игровых действий.	
13	Совершенствование прыжка в длину с места и КУ. Специально беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
<b>Спортивные игры (9 часов) Подвижные игры (5 часов)</b>				
14	Спортивные игры. Повторение элементов баскетбола . Ведение мяча на месте и в движении.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	
15	Подвижные игры. Рыбаки и рыбки. Птицы и клетка. Угадай, кто.	1	Выполнение игровых действий.	
16	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Каким должен быть защитник Родины? Ведение мяча, ловля и передача мяча.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, ловли и передачи.	
17	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола, КУ – ведение мяча.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
18	Подвижные игры. День и ночь. Стой. Вызов.	1	Выполнение игровых действий.	
19	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Выполнение ведения мяча с изменением направления, ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	
20	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение мяча. Передачи мяча и бросок в кольцо.	1	Выполнение ведения мяча, передачи и броска в кольцо.	
21	Подвижные игры. Пустое место. Ловушка. Эстафета зверей.	1	Выполнение игровых действий.	
22	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Бросок мяча в кольцо сбоку от щита. Подвижная игра «салки» с ведением.	1	Выполнение броска в кольцо. Выполнение игровых действий.	
23	Спортивные игры.	1	Выполнение броска в	

	Совершенствование элементов баскетбола. Бросок мяча в кольцо. Ведение и передачи мяча.		кольцо, ведения и передачи.	
24	Подвижные игры. Караси и щука. Народная игра «Копотун». Откуда появились Олимпийские игры?	1	Выполнение игровых действий.	
25	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо с места. КУ – ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение ведения мяча с изменением направления, броска в кольцо с места	Приём контрольного норматива.
26	Спортивные игры. Закрепление элементов баскетбола. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	Выполнение ведения и передачи мяча.	
27	Подвижные игры. Перестрелка. Бой петухов. Птицы и клетка.	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Гимнастика (14 час) Подвижные игры (7 часов)</b>				
28	Инструктаж по тб на уроках гимнастики; Повторение строевых упражнений: построение в колонну, в шеренгу. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения на развитие гибкости.	1	Выполнение бега, упражнений, строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений.	
29	Обучение опорному прыжку. Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой. Строевые приёмы.	1	Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений. Выполнение строевых приёмов.	
30	Подвижные игры. Шалунишки. Народная игра «В медведя».	1	Выполнение игровых действий.	
31	Повторение опорного прыжка. Закрепление комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения на развитие силовых качеств.	1	Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	



32	Сдача навыков опорного прыжка. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений.	
33	Подвижные игры. Третий лишний. У медведя в бору. Вызов номеров.	1	Выполнение игровых действий.	
34	Повторение лазания по скамейке. Разучивание комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений. Выполнение лазания по скамейке.	
35	Повторение лазанию по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Совершенствование комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие гибкости.	1	Выполнение лазания по скамейке. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
36	Подвижные игры. Рыбаки и рыбки. Гуси лебеди. Караси и щука.	1	Выполнение игровых действий.	
37	Повторение лазания по канату в два приема. Разучивание комплекса ОРУ в парах.	1	Выполнение лазания по канату. Выполнение упражнений.	
38	Сдача навыков лазания по канату. Совершенствование комплекса ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
39	Подвижные игры. Щит и мяч. Народная игра «В салки».	1	Выполнение игровых действий.	
40	Повторение приемов акробатики: кувырок вперед, назад, «Мостик», стойка на лопатках. Закрепление комплекса ОРУ в парах.	1	Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений.	
41	Разучивание акробатической комбинации. Упражнения на развитие гибкости.	1	Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
42	Подвижны игры. Мяч в воздухе. Перестрелка. Бой петухов.	1	Выполнение игровых действий.	
43	Сдача приемов акробатики: кувырок вперед, назад, «Мостик», стойка на лопатках. Совершенствование	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.

	акробатической комбинации. Разучивание комплекса ОРУ в кругу.			
44	КУ – акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование комплекса ОРУ в кругу.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату.	Приём контрольного норматива.
45	Подвижные игры. Совушка. Шмель. Ястреб и утки.	1	Выполнение игровых действий.	
46	Совершенствование гимнастической полосы препятствий. КУ – тест на гибкость.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение приемов акробатики. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату.	Приём контрольного норматива.
47	КУ – прохождение гимнастической полосы препятствий. Комплекс ОРУ без предметов.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
48	Подвижные игры. Хитрая лиса. Народная игра «В котел»		Выполнение игровых действий. Выполнение приемов акробатики. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату.	
<b>Лыжная подготовка (20 часов) Подвижные игры (10 часов)</b>				
49	Инструктаж по тб во время занятий лыжной подготовкой. Повторение обращение с лыжным инвентарём. Ходьба ступающим и скользящим шагом.	1	Ознакомление с техникой безопасности. Ознакомление с правилами и обращения с лыжным инвентарём. Выполнение передвижений на лыжах.	
50	Повторение переноски, надевание лыж, ходьба скользящим шагом. Спуск в основной стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
51	Подвижные игры. Ловушка. Челнок. Волк и овцы.	1	Выполнение игровых действий.	

52	Закрепление навыков скользящего шага и КУ. Выполнение спуска в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
53	Обучение одновременному бесшажному ходу. Спуск с торможением «Плугом».	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
54	Подвижные игры. Пятнашки. Белый мяч. Заяц.	1	Выполнение игровых действий.	
55	Повторение одновременного бесшажного хода. Выполнение спуска в средней стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
56	Закрепление одновременного бесшажного хода и КУ.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
57	Подвижные игры. Коршун и насадка. Лунки. Хромая лиса.	1	Выполнение игровых действий.	
58	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук и толчок ногами.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
59	Повторение одновременному одношажному ходу. Вынос рук вперёд и толчок.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
60	Подвижные игры. Охотник и сторож. Народная игра «Воробей».		Выполнение игровых действий.	
61	Закрепление навыков одновременного одношажного хода и КУ.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
62	Обучение спуску в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
63	Подвижные игры. Лабиринт. Народная игра «в Попа».	1	Выполнение игровых действий.	
64	Повторение подъема «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
65	Повторение спуска в низкой стойке, подъема «Елочкой». Прохождение дистанции 1,2 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
66	Подвижные игры. Шалунишки. Народная игра «Маленький Воробушек».	1	Выполнение игровых действий.	
67	Игра на лыжах без палок. «Вызов номеров». Скользящий шаг без палок.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
68	Игра на лыжах без палок.	1	Выполнение	

	Лыжная эстафета до 20-30м.		передвижений на лыжах.	
69	Подвижные игры. Шмель. Второй лишний. Найди себе пару.	1	Выполнение игровых действий.	
70	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах до 1 км. КУ – 400 м.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
71	Совершенствование навыков поворотов, переступанием вокруг пяток в движении, подъёма елочкой с палками.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
72	Подвижные игры. Мышь и угол. Народная игра «Мышь и угол».	1	Выполнение игровых действий.	
73	Повторение попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг и толчок попеременно руками.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
74	Повторение попеременного двухшажного хода. Спуск в различных стойках.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
75	Подвижные игры. Воробей. Челнок. Лабиринт.	1	Выполнение игровых действий.	
76	Закрепление навыка попеременного двухшажного хода и КУ. Выполнение спуска с торможением «Плугом».	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
77	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1000 м. Спуск в основной стойке.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение передвижений на лыжах.	Приём контрольного норматива.
78	Подвижные игры. День и ночь. Гуси и лебеди. Кошки мышки.	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Спортивные игры (7 часов) Подвижные игры (3 часа)</b>				
79	Спортивные игры. Повторение элементов баскетбола. Что такое спортивные игры? Совершенствование ведения мяча. Подвижная игра «Салки» с мячом.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение игровых действий.	
80	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, ловли и передачи.	
81	Подвижные игры. Второй	1	Выполнение игровых	

	лишний. Народная игра «Мышь и угол».		действий.	
82	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. КУ – ведение мяча. Ловля и передача мяча после ведения.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение ловли и передачи.	Приём контрольного норматива.
83	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении, ловли и передачи.	
84	Подвижные игры. Мы весёлые ребята. Утки охотники. Колесо.	1	Выполнение игровых действий.	
85	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. КУ – ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение ведения мяча, броска в кольцо.	Приём контрольного норматива.
86	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение мяча, бросок в кольцо. Игра – мяч ловцу	1	Выполнение ведения мяча, броска в кольцо. Выполнение игровых действий.	
87	Подвижные игры. Ловушка. Узнай по голосу. Ворота. Ловкий крот.	1	Выполнение игровых действий.	
88	Спортивные игры. Закрепление элементов баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Выполнение ведения мяча, броска в кольцо, ловли и передачи.	
<b>Лёгкая атлетика (9 часа) Подвижные игры ( 3 часа) Плавание ( 2 часа)</b>				
89	Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. КУ – подтягивание. О правилах дыхания при беге и ходьбе.	1	Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
90	Подвижные игры. Найди себе пару. Народная игра «Копотун». КУ – 3х10 м	1	Выполнение игровых действий.	
91	КУ – метание мяча в вертикальную цель. Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Подбор разбега. Разучивание комплекса ОРУ без предметов.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.

92	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствование пятерного прыжка. КУ – прыжок в длину с места. Совершенствование комплекса ОРУ без предметов.	1	Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега,пятерного прыжка. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
93	Подвижные игры. Ловушка. Узнай по голосу. Ворота. Ловкий крот.	1	Выполнение игровых действий.	
94	КУ – прыжки в высоту с прямого разбега. Совершенствование пятерного прыжка. Специально беговые упражнения. Разучивание комплекса ОРУ в парах.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнениепятерного прыжка. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
95	Закрепление пятерного прыжка и КУ. Повторение метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Специально беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнениепятерного прыжка.Выполнение метания малого мяча на дальность, прыжковых упражнений.	Приём контрольного норматива.
96	Подвижные игры. Сеть. Народная игра «Ема».	1	Выполнение игровых действий.	
97	Закрепление метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. КУ - упражнение на пресс. Разучивание комплекса ОРУ с малым мячом.	1	Выполнение метания малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
98	КУ - метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростных качеств. Совершенствование комплекса ОРУ с малым мячом.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
99	КУ – бег 30 м. Равномерный бег 1000 м Техника бега на 30 м.	1	Сдача контрольного норматива.Выполнение равномерного бега.	Приём контрольного норматива.
100	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Упражнения на согласование работы рук и ног.	1	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по плаванию, с согласованием работы рук и ног.	
101	Итоговая промежуточная аттестация	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
102	Проведение подвижных игр по теме «Плавание».	1	Выполнение игровых действий.	

### Тематическое планирование (4 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельны е работы
<b>Лёгкая атлетика ( 9 часов) Подвижные игры (4 часа)</b>				
1	Инструктаж по тб в зале и на уроках по легкой атлетике. Повторение ходьбы, бега. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	Выполнение бега, ходьбы, упражнений, строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
2	Повторение низкого старта. Совершенствование челночного бега 3x10 м. Комплекс ОРУ без предметов.	1	Выполнение бега с низкого старта. Выполнение челночного бега. Выполнение упражнений.	

3	Подвижные игры. Караси и щука. Угол. Народная игра «Копотун».	1	Выполнение игровых действий.	
4	Повторение технологии бега с низкого и высокого старта. КУ – челночный бег 3x10 м. Комплекс ОРУ в парах.	1	Выполнение бега с низкого старта. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
5	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Специально беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение прыжковых упражнений.	Приём контрольного норматива.
6	Подвижные игры. Хитрая лиса. Птицы и клетка. Народная игра «Салки».	1	Выполнение игровых действий.	
7	Повторение метания малого мяча в вертикальную цель. Комплекс ОРУ малым мячом. Упражнения на развитие выносливости.	1	Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
8	Сдача контрольного норматива – метание мяча в вертикальную цель. Зачем нужны контрольные упражнения? Комплекс ОРУ с малым мячом. Упражнения на развитие силовых качеств.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
9	Подвижные игры. Ямки. Охотник и сторож. Народная игра «Воробей».	1	Выполнение игровых действий.	
10	Повторение равномерного бега до 1000 м. КУ – подтягивание. Разучивание комплекса ОРУ в цепочках.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение равномерного бега. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
11	Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. Повторение комплекса ОРУ в цепочках.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
12	Подвижные игры. Два мороза. Волк во рву. Заяц без логова.	1	Выполнение игровых действий.	
13	Повторение прыжка в длину с места и КУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Как укрепить органы	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.



	дыхания? Специально беговые упражнения. Комплекс ОРУ в движении.			
<b>Спортивные игры (9 часов) Подвижные игры (5 часов)</b>				
14	Спортивные игры. Обучение элементам волейбола. Верхняя прямая передача над собой и товарищу.	1	Выполнение элементов волейбола.	
15	Подвижные игры. Рыбаки и рыбки. Птицы и клетка. Угадай, кто.	1	Выполнение игровых действий.	
16	Спортивные игры. Совершенствование элементов волейбола. Верхняя прямая передача над собой и товарищу.	1	Выполнение элементов волейбола.	
17	Спортивные игры. Закрепление элементов волейбола. КУ - верхняя прямая передача.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
18	Подвижные игры. Колесо. День и ночь. Лабиринт. Народная игра «Жмурки».	1	Выполнение игровых действий.	
19	Спортивные игры. Обучение элементам волейбола. Приём мяча снизу.	1	Выполнение элементов волейбола.	
20	Спортивные игры. Совершенствование элементов волейбола. Приём мяча снизу.	1	Выполнение элементов волейбола.	
21	Подвижные игры. Пустое место. Ловушка. Эстафета зверей.	1	Выполнение игровых действий.	
22	Спортивные игры. Закрепление элементов волейбола. КУ – приём мяча снизу.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
23	Спортивные игры. Совершенствование навыков игры пионербол. Верхний приём. Передача у стены. Приём снизу.	1	Выполнение элементов волейбола.	
24	Подвижные игры. День и ночь. Стой. Вызов. Охотники и утки.	1	Выполнение игровых действий.	
25	Спортивные игры.	1	Выполнение	

	Совершенствование Элементов волейбола. Передачи у стены. Пионербол с элементами волейбола.		элементов волейбола. Выполнение игровых действий.	
26	Спортивные игры. Закрепление элементов волейбола. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Выполнение элементов волейбола.	
27	Подвижные игры. Перестрелка. Бой петухов. Птицы и клетка.	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Гимнастика (14 час) Подвижные игры (7 часов)</b>				
28	Инструктаж по тб на уроках гимнастики; Повторение строевых упражнений: построение в колонну, в шеренгу. Разучивание комплекса ОРУ без предметов. Упражнения на развитие гибкости.	1	Выполнение бега, упражнений, строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений.	
29	Обучение опорного прыжка. Совершенствование комплекса ОРУ без предметов. Упражнения на развитие силы.	1	Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений. Выполнение строевых приёмов.	
30	Подвижные игры. Шалунишки. Народная игра «В медведя».	1	Выполнение игровых действий.	
31	Повторение опорного прыжка. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости.	1	Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений. Выполнение строевых приёмов.	
32	Сдача навыка опорного прыжка. Совершенствование навыков лазания по канату в два приёма. Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение лазания по канату. Выполнение упражнений.	Приём контрольного норматива.
33	Подвижные игры. Третий лишний. У медведя в бору. Вызов.	1	Выполнение игровых действий.	
34	Повторение лазания по	1	Выполнение лазания по	

	скамейке. Совершенствование лазания по канату в два приёма. Разучивание комплекса ОРУ в парах.		скамейке. Выполнение лазания по канату. Выполнение упражнений.	
35	Закрепление лазания по канату в два приема. Обучение лазанию по канату в три приёма. Совершенствование комплекса ОРУ в парах.	1	Выполнение лазания по канату. Выполнение упражнений.	
36	Подвижные игры. Рыбаки и рыбки. Гуси лебеди. Караси и щука.	1	Выполнение игровых действий.	
37	Сдача навыков лазания по канату. Упражнения на развитие силовых качеств.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
38	Повторение приемов акробатики: кувырок вперед, назад, «Мостик», стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение приемов акробатики.	
39	Подвижные игры. Совушка. Народная игра «Прячь глаза».	1	Выполнение игровых действий.	
40	Повторение приемов акробатики: кувырок вперед, назад, «Мостик», стойка на лопатках. КУ – тест на гибкость.	1	Выполнение приемов акробатики. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
41	Повторение лазания по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Упражнения на развитие силы.	1	Выполнение лазания по скамейке. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
42	Подвижные игры. Мяч в воздухе. Перестрелка. Бой петухов.	1	Выполнение игровых действий.	
43	Сдача приемов акробатики: кувырок вперед, назад, «Мостик», стойка на лопатках. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение приемов акробатики.	Приём контрольного норматива.
44	Обучение прохождению гимнастической полосы препятствий. КУ –	1	Выполнение приемов акробатики. Выполнение лазания по	Приём контрольного норматива.

	подтягивание.		скамейке. Выполнение лазания по канату. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива.	
45	Подвижные игры. Совушка. Шмель. Ястреб и утки.	1	Выполнение игровых действий.	
46	Совершенствование прохождения гимнастической полосы препятствий.	1	Выполнение приемов акробатики. Выполнение лазания по скамейке. Выполнение лазания по канату. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
47	КУ – прохождение гимнастической полосы препятствий.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
48	Подвижные игры. Хитрая лиса. Народная игра «В котел»		Выполнение игровых действий.	
<b>Лыжная подготовка (20 часов) Подвижные игры (10 часов)</b>				
49	Инструктаж по тб во время занятий лыжной подготовкой. Повторение обращение с лыжным инвентарём. Выполнение скользящего шага.	1	Ознакомление с техникой безопасности. Ознакомление с правилами обращения с лыжным инвентарём. Выполнение передвижений на лыжах.	
50	Повторение переноски, надевание лыж, ходьба скользящим шагом.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
51	Подвижные игры. Охотник и сторож. Народная игра «Воробей» Зачем нужны полезные привычки?	1	Выполнение игровых действий.	
52	Закрепление скользящего шага КУ. Спуск со склона в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
53	Повторение одновременного бесшажного хода. Спуск со склона в средней стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
54	Подвижные игры. Пятнашки. Белый мяч. Заяц.	1	Выполнение игровых действий.	
55	Повторение одновременного бесшажного хода. Спуск со	1	Выполнение передвижений на лыжах.	

	склона с торможением «плугом».			
56	Закрепление навыков одновременного бесшажного хода и КУ.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
57	Подвижные игры. Коршун и наседка. Лунки. Хромая лиса.	1	Выполнение игровых действий.	
58	Повторение одновременного одношажного хода. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
59	Повторение одновременного одношажного хода. Подъём «лесенкой». Спуск в низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
60	Подвижные игры. Ловушка. Челнок. Волк и овцы.		Выполнение игровых действий.	
61	Закрепление навыков одновременного одношажного хода и КУ.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
62	Повторение спуска в высокой, основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
63	Подвижные игры. Воробей. Охотник и сторож. Второй лишний. Как избежать травмы?	1	Выполнение игровых действий.	
64	Повторение подъёму «Лесенкой», «Елочкой». Повороты переступанием на выкате со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
65	Закрепление навыков спуска в высокой, основной и низкой стойке и КУ.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
66	Подвижные игры. Мы весёлые ребята. Утки охотники. Колесо. Как оказать первую помощь?	1	Выполнение игровых действий.	
67	Закрепление навыков подъёма «Лесенкой», «Елочкой».	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
68	Игра на лыжах без палок. Лыжная эстафета до 20-30м. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	

69	Подвижные игры. Шмель. Второй лишний. Найди себе пару.	1	Выполнение игровых действий.	
70	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах до 1 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
71	Совершенствование навыков поворотам, переступанием вокруг пяток в движении, подъёма елочкой с палками. КУ – 400 м.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
72	Подвижные игры. Челнок. Народная игра «Салки в два круга».	1	Выполнение игровых действий.	
73	Повторение попеременного двухшажного хода. Движение рук при попеременном двухшажном ходе.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
74	Закрепление навыков попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
75	Подвижные игры. Воробей. Челнок. Лабиринт. Виды закаливания.	1	Выполнение игровых действий.	
76	Совершенствование навыка попеременного двухшажного хода. Спуск со склона с торможением «плугом».	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
77	КУ - 1000 м. Поворот переступанием.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
78	Подвижные игры. Третий лишний. Народная игра «Мышь и угол».	1	Выполнение игровых действий.	
<b>Спортивные игры (7 часов) Подвижные игры (3 часа)</b>				
79	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение правой и левой рукой на месте, в движении.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	
80	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола, КУ – ведение мяча. Передача и	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение ловли и передачи.	Приём контрольного норматива.

	ловля мяча двумя руками от груди.			
81	Подвижные игры. Второй лишний. Народная игра «Мышь и угол».	1	Выполнение игровых действий.	
82	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Передача и ловля мяча при ведении.	1	Выполнение ловли и передачи.	
83	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола. Ведение мяча, передача и ловля мяча. Бросок мяча в кольцо.	1	Выполнение ловли и передачи. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	
84	Подвижные игры. Шалунишки. Народная игра «Маленький Воробушек».	1	Выполнение игровых действий.	
85	Спортивные игры. Совершенствование элементов баскетбола, КУ – ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в кольцо с трёх метров от щита.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение броска в кольцо.	Приём контрольного норматива.
86	Спортивные игры. Закрепление элементов баскетбола. Бросок мяча в кольцо с трёх метров от щита. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	Выполнение броска в кольцо. Выполнение игровых действий.	
87	Подвижные игры. Пятнашки. Карусель. Шмель.	1	Выполнение игровых действий.	
88	Спортивные игры. Закрепление элементов баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Передача и ловля мяча.	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение броска в кольцо. Выполнение ловли и передачи.	
<b>Лёгкая атлетика (9 часа) Подвижные игры ( 4 часа) Плавание ( 1 час)</b>				
89	Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. КУ – подтягивание.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель.	Приём контрольного норматива.
90	Подвижные игры. Найди себе пару. Народная игра	1	Выполнение игровых действий.	

	«Копотун».			
91	КУ – метание мяча в вертикальную цель. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» . Подбор разбега.	1	Сдача контрольного норматива.Выполнение прыжка в высоту .	Приём контрольного норматива.
92	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование пятерного прыжка. КУ – прыжок в длину с места. Специально беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение прыжка в высоту, пятерного прыжка.	Приём контрольного норматива.
93	Подвижные игры. Пятнашки. Карусель. Шмель.	1	Выполнение игровых действий.	
94	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание» и КУ. Совершенствование пятерного прыжка.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение прыжка в высоту, пятерного прыжка.	Приём контрольного норматива.
95	Закрепление пятерного прыжка и КУ. Повторение метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение метания малого мяча на дальность.	Приём контрольного норматива.
96	Подвижные игры. Сеть. Коми национальная игра «Ема».	1	Выполнение игровых действий.	
97	Закрепление метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. КУ-упражнение на пресс.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение метания малого мяча на дальность.	Приём контрольного норматива.
98	КУ - метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростных качеств	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
99	Подвижные игры. Щит и мяч. Народная игра «В салки». О правилах поведения на воде, о правилах принятия солнечных и воздушных ванн, о правилах закаливания.	1	Выполнение игровых действий.	
100	Итоговая промежуточная аттестация.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
101	КУ – бег 1000 м. Специально	1	Сдача контрольного	Приём



	беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта».		норматива. Выполнение игровых действий.	контрольного норматива.
102	Виды плавания. Упражнения на согласованность работы рук и ног, вход в воду. О правилах поведения на воде, о правилах принятия солнечных и воздушных ванн, о правилах закаливания.	1	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по плаванию, с согласованием работы рук и ног, входом в воду.	