

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Садоводческая начальная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 24.08.2021

РАССМОТРЕНО:
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1
от 24.08.2021
М.И.Иванов
(подпись) (расшифровка
подписи)

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
(подпись) (расшифровка
подписи)
приказ № 61 от 24.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название учебного курса:	Физическая культура
Уровень обучения:	Начальное общее образование
Срок реализации:	2021-2025 гг.
Класс (классы):	1- 4
Составители:	Вековищева С. Н. Григорьева О. А.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

— Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897. с изменениями и дополнениями (далее – ФГОС);

— Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

— Основной образовательной программы основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Садоводческая начальная общеобразовательная школа»;

— Рабочей программы по физической культуре. Предметной линии учебников В.И. Ляха. 1-4 классы.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта, входящего в состав УМК «Школа России»: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – Москва, «Просвещение», 2013.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Предметные результаты:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Знания о физической культуре (1 час)	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Легкая атлетика (7 часов)	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1
3.		Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1
4.		Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».	1
5.		Ходьба с преодолением 2-3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
6.		Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
7.		Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кот проснулся».	1
8.		Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты. Учет – бег 30 м.	1
9.	Знания о физической культуре (1 час)	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1
10.	Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)	Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости.	1
11.		Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий акробатикой.	1
12.		Положение «упор присев». Эстафета с предметами.	1
13.		Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	1
14.		Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (до 1 кг).	1
15.		Повторение. Перекаты в группировке вперед и назад. эстафеты с прыжками через препятствия.	1
16.		Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	1
17.		Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на	1

		коленях. Учет – наклоны вперед сидя на полу.	
18.		Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	1
19.		Повторение. Лазание по скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.	1
20.		Повторение упражнений на гимнастической стенке и скамье. Эстафеты с предметами.	1
21.		Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами.	1
22.		Эстафета с преодолением препятствий.	1
23.		Освоение навыков равновесия. Упражнение в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».	1
24.		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет-бег в минуту.	1
25.		Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Учет – полоса препятствий.	1
26.		Висы и упоры – стоя и лежа, спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
27.		Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День-ночь».	1
28.		Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на гимнастической скамейке).	1
29.		Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет-подтягивание.	1
30.		Освоение навыков равновесия. Упражнение в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1
31.		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
32.		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».	1
33.	Знания о физической культуре (1 час)	Лыжный спорт. Описание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами. Инструктаж по ТБ.	1
34.	Лыжные гонки (12 часов)	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
35.		Передвижением ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пятки. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
36.		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.	1
37.		Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».	1
38.		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.	1

39.		Учет- скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке.	1
40.		Повторение. Передвижение скользящим шагом. Учет-прохождение дистанции 500 м. подвижная игра «Слалом».	1
41.		Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
42.		Учет-спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».	1
43.		Учет – скользящий шаг с палками (техника). Повторение прохождение отрезка 30 м по 3-4 раза.	1
44.		Учет- спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.	1
45.		Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.	1
46.	Знания о физической культуре (1 час)	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
47.	Подвижные и спортивные игры (14 часов)	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой рукой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
48.		Упражнение с большими мячами (в движении). Подвижная игра «Гонка мячей».	1
49.		Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
50.		Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	1
51.		Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
52.		Учет-подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1
53.		Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
54.		Учет- броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
55.		Повторение «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3X10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1
56.		Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1
57.		Отбивание мяча кулаком о стенку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.	1
58-60.		Подвижные игры с мячом по желанию учащихся	3
61.	Знания о физической культуре (1 час)	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
62.	Легкая атлетика	Повторение. Разновидности бега и ходьбы. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет-полоса	1

	(22 часа)	препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	
63.		Повторение. Разновидности бега и ходьбы. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет-полоса препятствий. Подвижная игра «Смена сторон».	1
64.		Учет – бег 30 м на результат.	1
65.		Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Кот идет»	1
66.		Учет- челночный бег 3х10 м на результат.	1
67.		Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	1
68.		Учет – бег на 1000 метров в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	1
69.		Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места (техника). Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	1
70.		Учет – прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».	1
71.		Метание малого мяча с места на дальность (лицом по направлению метания).	1
72.		Метание малого мяча с места на дальность (лицом по направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
73.		Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
74.		Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу.	1
75.		Учет- разновидности ходьбы и бега (техника). Прыжок через скакалку (2-3 серии по 30-40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
76.		Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1
77.		Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3-4 метра. Учет- прыжки в длину с места.	1
78.		Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2Х2м) с расстояния 3-4 м.	1
79.		Учет-метание малого мяча в цель. Бег с ускорением до 30 м. «Круговая эстафета».	1
80.		Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1
81.		Прыжки через скакалку. Многоскоки. Подвижная игра «Лиса и куры».	1
82.		Учет-подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков.	1
83.		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
84.	Подвижные	Эстафеты с мячами. Игра "Бросай - поймай".	1
85.	игры	Игра «Третий лишний». ОРУ в парах. Эстафеты с мячами.	1

86.	(15 часов)	Игра «Воробьи и вороны». Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча ногами.	1
87-88.		Элементы игры в футбол. Передача мяча, ведение мяча между предметами.	2
89.		Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90.		Игры в движении. «Лисы и куры», «Точный расчет», «Воробьи и вороны».	1
91.		Игры «Пятнашки», «Третий лишний». ОРУ без предметов.	1
92.		Эстафеты с предметами. Игры «День и ночь», «Салки».	1
93.		Игры «Охотники и утки», «Прыгающие воробушки», «Удочка». Эстафеты без предметов.	1
94.		Игра «Круговая охота», «Третий лишний», «Передал – садись».	1
95.		Веселые старты.	1
96.		Игра «Горелки», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи».	1
97.		Игра «Снайперы», «Удочка», «Капитаны», «Волк во рву».	1
98.		Повторение изученных подвижных игр. Проведение игр по желанию.	1
99	Знания о физической культуре (1 час)	Правила поведения при купании в водоемах в летнее время. ТБ.	1

2 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Знания о физической культуре (2 часа)	Организм человека и его физиологические функции. Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.	1
2.		Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ.	1
3.	Легкая атлетика (16 часов)	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!»	1
4.		Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1
5.		Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».	1
6.		Повторение. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1
7.		Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	1
8.		Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	1
9.		Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	1
10.		Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
11.		Бег с ускорением от 15-20 метров из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
12.		Учет- бег 30 м на результат. Подвижная игра «Смена сторон».	1
13.		Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Заяц без дома».	1
14.		Учет - челночный бег 3X10 м на результат. Эстафеты с бегом на скорость.	1
15.		Равномерный бег до 6 мин. в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	1
16.		Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжки в длину с места (техника).	1
17.		Учет – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). Подвижные игры «Удочка», «Прыгающие	1

		воробушки».	
18.		Учет – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	1
19.	Подвижные и спортивные игры (9 часов)	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
20.		Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
21.		Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед-вверх. Учет-подтягивание. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
22.		Учет - броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх на результат. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
23.		Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой двумя руками и ловля его). Подвижная игра «Гонка мячей».	1
24.		Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
25.		Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
26.		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч водящему».	1
27.		Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
28.	Знания о физической культуре (1 час)	Основы знаний об осанке. Инструктаж по ТБ.	1
29.	Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)	Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
30.		Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1
31.		Учет – кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
32.		Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1
33.		Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
34.		Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
35.		Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
36.		Кувырок в сторону. Учет – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
37.		Повторение. Кувырок в сторону. Эстафета с элементами	1

		акробатики.	
38.		Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
39.		Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Учет – поднимание прямых ног под углом 90°.	1
40.		Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики, подтягивание в вися лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».	1
41.		Учет – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая). Подвижная игра «Два Мороза».	1
42.		Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два Мороза».	1
43.		Повторение. Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Учет-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
44.		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
45.		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом руки перестановкой ног. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1
46.		Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета.	1
47.		Строевые упражнения П.И. "Угадай, чей голосок"	1
48.	Знания о физической культуре (2 часа)	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требование к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1
49.		Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и одевание лыж.	1
50.	Лыжные гонки (17 часов)	Скольльзящий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
51.		Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
52.		Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».	1
53.		Посторенные. Скользящий шаг (с палками). Учет – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
54.		Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».	1
55.		Учет – скользящий шаг (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».	1
56.		Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Учет – подъем ступающим шагом (техника). Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
57.		Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».	1
58.		Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1

		Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Быстрый лыжник».	
59-60.		Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «За мной».	2
61.		Учет - попеременный двухшажный ход (техника). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».	1
62.		Учет – подъем «лесенкой» (техника). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
63.		Повторение. Подъем в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1
64.		Повторение. Подъем в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1
65.		Учет – спуски с горы в высокой и низкой стойке (техника). Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
66.		Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорением 2-3 раза по 40-60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
67.	Знания о физической культуре (1 час)	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги.	1
68.	Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)	Повторение. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».	1
69.		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1
70.		Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».	1
71.		Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза».	1
72-73.		Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».	2
74.		Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.	1
75.		Строевые игры. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
76-77.		Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал». Эстафеты с мячами.	2
78.	Подвижные и спортивные игры (9 часов)	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
79.		Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1
80.		Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Упражнение с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1

81.		Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди и из-за головы, снизу). Учет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
82.		Учет – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Эстафета с набивными мячами.	1
83.		Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».	1
84.		Повторение. Броски мяча в цель (кольцо). Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
85.		Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Десять передач».	1
86.		Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Десять передач».	1
87.	Знания о физической культуре (1 час)	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
88.	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжок в высоту с 4-5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1
89.		Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4-5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи и кот».	1
90.		Учет – прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».	1
91.		Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
92.		Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. подвижная игра «Воробьи и кот».	1
93.		Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).	1
94.		Учет – прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.	1
95.		Полоса препятствий. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с 4-5 м.	1
96.		Учет – полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	1
97.		Повторение. Метание малого мяча в цель и на дальность. Учет – челночный бег 3X10 м	1
98.		Учет – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Белые медведи».	1
99.		Учет – бег 60 м на результат. Кросс до 1 км.	1
100.		Учет – бег 6 минут. Тест на выносливость.	1
101.		Учет – бег 1000 м без учета времени.	1
102.	Знания о физической культуре (1 час)	Значение занятий физической культуры для человека. Задание на лето.	1

3 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Знания о физической культуре (2 часа)	Твой организм (основные части тела; основные внутренние органы). Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.	1
2.		Инструктаж по ТБ. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.	1
3.	Легкая атлетика (16 часов)	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1
4.		Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1
5.		Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3-4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	1
6.		Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
7.		Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1
8.		Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1
9.		Бег в коридорчике 30-40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
10.		Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
11.		Повторение. Высокий старт (техника). Учет – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
12.		Бег с изменением скорости, направления. Учет – челночный бег 3х10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15-30 м).	1
13.		Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1
14.		Учет – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
15.		Прыжки с поворотом на 180 °, по разметкам. Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Удочка».	1
16.		Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2х50 раз. Подвижная игра «Волк во рву».	1
17.		Повторение. Прыжки в длину с разбега (через	1

		гимнастическую скакалку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	
18.		Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх. Подвижная игра «Метко в цель». Учет – метание малого мяча в цель с места. Подвижная игра «Точный расчет».	1
19.	Знание о физической культуре (1 час)	Физические упражнения и подвижные игры на переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья. Инструктаж по ТБ.	
20.	Подвижные и спортивные игры (9 часов)	Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1
21.		Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1
22.		Ловля и передача мяча на месте и в движении (в треугольниках, в квадратах, в кругах). Эстафета с набивными мячами.	1
23.		Учет – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами в парах. Подвижная игра «Снайпер».	1
24.		Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед-вверх. Учет – подтягивание.	1
25.		Учет – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх на результат. Подвижная игра «Снайпер».	1
26.		Ведение мяча с изменением направления. Повторение. броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
27-28.		Повторение. Ведение мяча с изменением направления. эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель»	2
29.	Значение физической культуры (1 час)	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц.	1
30.	Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
31.		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1
32.		2-3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке в последующей опорой руками за головой.	1
33.		Повторение. 2-3 кувырка вперед. Учет – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1
34.		Учет – 2-3 кувырка вперед (техника). Упражнение на гибкость в парах.	1
35.		Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1
36.		Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1
37.		Повторение. 2-3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1
38.		Повторение. «Мост» из положения лежа на спине.	1

		акробатическое соединение (упор присев, 2-3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	
39. 40.		Учет – «мост» из положения лежа на спине (техника). повторение, Акробатическое соединение (упор присев, 2-3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1
		Учет – акробатическое соединение (техника). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (количество раз).	1
41.		Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1
42.		Повторение. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1
43.		Учет – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз).	1
44.		Перетягивание каната. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи.	1
45.		Учет – подтягивание. Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	1
46.		Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1
47.		Повторение. Лазание по скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1
48.		Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1
49.		Повторение. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
50.	Основы знания о физической культуре (2 часа)	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1
51.		Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж.	1
52.	Лыжные гонки (17 часов)	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1
53.		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1
54.		Повторение. Передвижение на лыжах (дистанция 1200м) скользящим шагом с палками. Учет – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
55.		Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
56.		Учет – скользящий шаг (техника). Повторение. попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг».	1

57.		Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
58.		Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Учет – подъем ступающим шагом (техника).	1
59.		Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1
60.		Учет – попеременный двушажный ход (техника). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1
61.		Учет – подъем «лесенкой» (техника). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1
62.		Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
63.		Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
64.		Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
65.		Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
66.		Учет – спуски с горы в высокой и низкой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1
67-68.		Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3-4 раза по 40-60 м. Повторение. Подъемы. Спуски.	2
69.	Основные знания о физической культуре (1 час)	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1
70.		Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1
71.		Повторение. Строевые упражнения. Перестроение двух шеренг в два круга.	1
72.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
73.	Гимнастические упражнения с элементами акробатики (9 часов)	Ходьба приставными шагами; ходьба по гимнастической скамье.	1
74.		Повторение. Спортивные упражнения. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
75.		Повторение. Ходьба приставным шагом; ходьба по гимнастической скамье.	1
76.		Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Салки парой».	1
77.		Ходьба по гимнастической скамье приставными шагами; приседание и переход в упор присев.	1
78.		Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».	1
79.	Подвижные	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Названия и правила игр.	1

80.	игры с элементами спортивных игр. (9 часов)	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей».	1
81.		Повторение. Передача и ловля мяча в парах на месте. подвижная игра «Мяч капитану».	1
82.		Учет – броски и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
83.		Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловля его с расстояния 3-6 м). подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
84.		Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 . Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1
85.		Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
86.		Повторение. Нижняя прямая подача. Прем подачи. Учебная игра в волейбол.	1
87.		Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
88.	Основы знаний о физической культуре (1 час)	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Подвижная игра «Белые медведи».	1
89.	Легкоатлетические упражнения. (14 часов)	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Смена сторон».	1
90.		Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
91.		Учет – разновидности ходьбы и бега (техника). Прыжок через скакалку (2-3 серии по 30-40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
92-93.		Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	2
94.		Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3-4 м. Учет – прыжок в длину с места.	1
95.		Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета».	1
96.		Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «У своим флажкам» . Учет – бег до 6 минут.	1
97-98.		Прыжки через скакалку, многоскоки (3-5 прыжков). подвижная игра «Лисы и куры».	2
99.		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
100.		Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков.	1
101.		Учет – прыжок в длину с места на результат.	1

102.		Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1
------	--	--	---

4 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре (2 часа)	Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в их становлении.	1
2.		Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Инструктаж ТБ.	1
3.	Легкая атлетика (16 часов)	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1
4.		Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки».	1
5.		Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3-4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1
6.		Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий). Подвижные игры «запретное движение», «Пустое место».	1
7.		Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1
8.		Повторение. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
9.		Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
10.		Повторение. Высокий старт (техника). Учет – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Салки».	1
11.		Учет – бег 60 м на результат. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
12.		Повторение. Бег с изменением скорости, направления. Учет – челночный бег 3х10 м на результат. Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1
13.		Равномерный бег до 6-8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
14.		Учет – бег 1000 м на результат. Повторение. Прыжки в длину с места (техника). Многоскоки.	1
15.		Прыжок в длину с разбега (техника). Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1
16.		Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятирной). Подвижная игра «Удочка».	1
17.		Учет – прыжок в длину с разбега на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-	1

		вверх. Подвижная игра «прыжки по полосам».	
18.		Учет – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивным мячом (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1
19	Знания о физической культуре (1 час)	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Инструктаж по ТБ.	1
20.	Подвижные и спортивные игры (9 часов)	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1
21.		Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1
22.		Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах). Эстафеты.	1
23.		Учет – ловля и передача мяча. Подвижная игра «Снайперы».	1
24.		Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. подвижная игра «Снайперы».	1
25-26.		Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	2
27-28.		Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	2
29.	Знание о физической культуре (1 час)	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	1
30.	Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
31.		Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
32.		Повторение. Кувырок назад в группировке. Учет – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
33.		Учет – кувырок назад (техника). Упражнение на гибкость в парах.	1
34.		Кувырок назад и перекатом назад. Стойка на лопатках. подвижная игра «Вызови по имени».	1
35.		Повторение. Кувырок назад и перекатом назад. Стойка на лопатках. подвижная игра «Вызови по имени».	1
36.		Учет – кувырок назад и перекатом назад. Стойка на лопатках (техника). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
37.		Акробатическое соединение. Эстафета.	1
38.		Акробатическое соединение (техника).	1
39.		«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
40.		Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1
41.		Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
42.		Учет – «Мост» с помощью и самостоятельно (техника).	1
42.		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
43.		Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Учет - полоса препятствий.	1

44.		Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
45.		Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
46.		Поднимание ног в вися.	
47.		Повторение. Поднимание ног в вися. Подтягивание (мальчики – на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине).	1
48.		Вращение обруча	1
49.	Знания о физической культуре (1 час)	Повторение. Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
50.	Лыжные гонки (17 часов)	Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
51.		Прохождение дистанции на 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
52.		Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции на 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожка».	1
53.		Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1
54.		Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Учет – повороты на месте. Подвижная игра «Сороконожки».	1
55.		Учет – попеременный двухшажный ход (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
56.		Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1
57.		Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1
58.		Повторение. Спуск со склона в средней стойке. Учет - подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1
59.		Учет – склон со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом».	1
60.		Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
61.		Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1
62.		Учет – поворот переступанием в движении (техника). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1
63.		Учет – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Слалом».	1
64.		Повторение. Торможение «плугом». Спуски со склона. преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1
65.		Повторение. Поворот переступанием в движении. подвижная игра «Слалом на равнине».	1

66.		Подъем «елочкой». Учет – лыжные гонки на 1 км на результат.	1
67.	Знание о физической культуре (1 час)	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1
68.	Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».	1
69.		Повторение. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три в движении.	1
70.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
71-72.		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».	2
73.		Повторение. Строевые упражнения. Подвижная игра «Пустое место».	1
74.		Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».	1
75.		«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
76.		Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
77.		Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей.	1
78.	Знания о физической культуре (1 час)	Правила игры в баскетбол, терминология. Инструктаж по ТБ.	1
79.	Подвижные и спортивные игры (9 часов)	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер».	1
80.		Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, в квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1
81.		Учет – ловля и передача мяча (техника). Подвижная игра «Гонка мячей».	1
82.		Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
83.		Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
84.		Учет – ведение мяча с учетом времени. Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайперы».	1
85.		Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
86.		Повторение. Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1

87.		Учет – броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Снайперы».Мини-баскетбол.	1
88.	Знания о физической культуре (1 час)	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метании.	1
89.	Легкая атлетика (14 часов)	Прыжок в высоту с бокового разбега 3-5 шагов способом «перешагивания». Прохождение полосы препятствий.	1
90.		Учет – полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега , согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1
91.		Учет – прыжок в длину с разбега, согнув ноги (техника). Повторение. Высокий старт . Подвижная игра «Салки»	1
92.		Учет- бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6 м. Подвижная игра «Перестрелка».	1
93.		Учет – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1
94.		Повторение. Метание малого мяча на дальность. Учет – бег 6 минут.	1
95.		Учет – метание малого мяча на результат.	1
96.		Учет – прыжок в высоту способом «перешагивания». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1
97.		Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по именам».	1
98.		Учет – бег 1000 км на результат.	1
99.		Учет – подтягивание. Подвижные игры, эстафеты, с элементами бега, прыжков, метания	1
100-102		Подвижные игры, эстафеты, с элементами бега, прыжков, метания	3