

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с. Мордино

Рекомендовано методическим объединением
учителей начальных классов 26.08.2020г.

Согласовано заместителем директора школы
по УР Шевелевой О.П. 27.08.2020г.

Утверждена приказом директора
МОУ «СОШ» с. Мордино
№ ОД-65 от 28 августа 2016года

**Рабочая программа учебного предмета
Физическая культура
На уровне начального общего образования**

Составлена учителями начальных классов
Домарецкой Е.Н.
Фроленковой Л.Г.
Яшиной Н.П.

с. Мордино

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576):
- Учебного плана МОУ «СОШ» с.Мордино;
- Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС)
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ с. Мордино
 - Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автор - составитель В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2021г.

Рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

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

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (*всего 270 ч*): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе — 68 ч, в 4 классе — 68 ч.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", в часы, отведенные на этот раздел изучается теоретический материал, а освободившиеся часы отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

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, учебно познавательные и внешние мотивы;

учебно познавательный 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 учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
установки на здоровый образ жизни и реализации её 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 её 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 учёта 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 знаковосимволические 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 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 приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами 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 партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
задавать вопросы;
контролировать действия партнёра;
использовать речь для регуляции своего действия;
адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту учебных текстов.
формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологическом обществе.

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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Плавание. Техника безопасности на водоемах и в бассейне. Стили плавания. Работа рук и ног при различных стилях плавания

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх 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

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе

Чередование ходьбы с бегом

Упражнения на развитие выносливости

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

«К своим флажкам», «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Салки-выручалки», «День-ночь», «Зайцы в огороде». «Попади в мяч». «Третий лишний». «Вороны и воробьи». «Пятнашки». «Вороны и воробьи». «Третий лишний». «Конники-спортсмены». «Совушка». «Змейка». «Ниточка и иголочка». «Пчелки, в улей!». «Играй, играй-мяч не теряй». «Шире шаг». «Кто самый быстрый?» «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Вызов номера».

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Плавание: Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.

Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе

Чередование ходьбы с бегом

Упражнения на развитие выносливости

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

«Ловишки». «Жмурки». «Класс, смирно!». «Запрещенное движение». «Класс, смирно!». «Перелет птиц». «Воробьи и вороны». «Белые медведи». «Угадай, чей голосок?». «Море волнуется». «Змейка» «Зайцы в огороде». «мяч на полу» «К своим флажкам», «Два мороза». «Вызов номеров!», «Картошка». «Паучок». «Запомни положение». Охотники и утки. «Заяц без логова». «Бег за флажками». «Удочка» «Поймай лягушку». «Не попадись!». «Подвижные игры Коми народа» «Выстрел в небо». «Паук и мухи». «Белые медведи». «Успей выбежать».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Плавание: Стили плавания

Правила техники безопасности на воде. Поведение на воде в экстремальной ситуации. Влияние плавания на состояние здоровья

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе

Чередование ходьбы с бегом

Упражнения на развитие выносливости

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

«Пустое место», «Белые медведи». «Обезьяны и ловцы». «Парашютисты» «Прыжки по полосам», «Вол во рву». «Лови-не лови», «Зайцы, и Жучка» «Ловля лягушек», «Стой, олень!». «Медведь-бабушка». «Рыбки», «Воробей». «Зайцы в огороде

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Плавание: Название плавательных упражнений и способы плавания

Правила поведения на водоёмах. Поведение на воде в экстремальной ситуации. Стили плавания

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

«Гонка мяча по кругу», «Удочка», «Волк во рву» Третий лишний; Пятнашки» «Пустое место» «Передал мяч садись», «Метко в цель».
«Передал мяч садись», «Метко в цель». «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки» «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол» «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки» «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий». «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Плавание: Специальные плавательные упражнения для изучения различных стилей плавания

Техника безопасности на водоемах и в бассейне. Стили плавания. Работа рук и ног при различных стилях плавания

Сроки реализации программы – 4 года.

Ведущая форма учебной деятельности – урок

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

1.2.10. Физическая культура

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток 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, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
плавать, в том числе спортивными способами;
выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		д	5.6	7.2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	6,66
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	5.50	6.10	6.50
		д	+	+	+	+	+	+	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9.5	9.9
		д	9.7	10.7	11.2	9.3	10.3	10.8	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		д	155	125	100	160	135	110	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1	5	3	1	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	м	2	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика	(7 часов)
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
2.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	1
3.	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
4.	Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	1
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1
6.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
7.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
	Кроссовая подготовка	(7 часов)
8.	Инструктаж по технике безопасности во время бега. Равномерный бег. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1
9.	Инструктаж по технике безопасности во время бега. Равномерный бег Чередование ходьбы, бега .Подвижная игра «Вороны и воробьи». ОРУ.	1
10.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. ОРУ Подвижная игра «Третий лишний».	1
11.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Бег с изменением направления. Подвижная игра «Лисы и куры». ОРУ.	1
12.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Мышки в норки». ОРУ. Закрепление техники равномерного бега	1
13.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Совершенствование навыков бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Эстафеты	1
14.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Совершенствование навыков бега. Эстафеты	1
	Подвижные игры	(6 часов)
15.	Инструктаж по ТБ.Эстафеты. Игры: «К своим флажкам»	1

16.	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
17.	Эстафеты. Игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву»	1
18.	Эстафеты. Игры: «Салки-выручалки», «День-ночь»	1
19.	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
20.	Эстафеты. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
	Гимнастика с акробатикой	(10часов)
21.	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Лисы и куры» .	1
22.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Гуси-лебеди» .	1
23.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
24.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1
25.	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
26.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
27.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1
28.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Пчелки, в улей!».	1
29.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1
30.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	(5 часов)
31.	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1
32.	Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча быстрым шагом.	1
33.	Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча двумя руками.	1
34.	Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1
35.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1
	Лыжная подготовка	(10часов)
36.	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг	1
37.	Ступающий шаг без палок	1
38.	Ступающий шаг с палками	1
39.	Скользящий шаг без палок	1
40.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
41.	Скользящий шаг с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1
42.	Повороты переступанием.	1
43.	Подъёмы и спуски под склон.	1
44.	Подъём лесенкой наискось.	1

45.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	(4 часа)
46.	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	<u>1</u>
47.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
48.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
49.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1
	Подвижные игры	(4 часа)
50.	<u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<u>1</u>
51.	Подвижная игра «Лисы и куры»	1
52.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1
53.	Подвижная игра «К своим флажкам»	1
	Лёгкая атлетика	(7 часов)
54.	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «К своим флажкам»	<u>1</u>
55.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты	1
56.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
57.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1
58.	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1
59.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Игра «Метко в цель».	2
60.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	
	Кроссовая подготовка	(4 часа)
61.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1
62.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний	1
63.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ	1
64.	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ.	1
	Плавание	(2 часа)
65.	Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде.	1
66.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	(6 часов)
1.	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1
2.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	1
3.	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».	1
4.	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
5.	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
6.	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
	Кроссовая подготовка	(5 часов)
7.	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	1
8.	Совершенствование техники равномерного бега Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
9.	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	1
10.	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1
11.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	1
	Гимнастика (с основами акробатики)	(12 часов)
12.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	1
13.	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	1
14.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
15.	Техника построений в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется».	1
16.	Размыкание на вытянутые в сторону руки.	1
17.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1
18.	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	1
19.	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
20.	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Море волнуется»	1
21.	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	1
22.	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
23.	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу»	1
	Подвижные игры	(5 часов)
24.	ОРУ. Игры. Подвижная игра «К своим флажкам», «Два мороза».	1

25.	ОРУ. Игры. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	1
26.	ОРУ. Игры. Эстафеты «Картошка», «Паучок».	1
27.	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Запомни положение». Охотники и утки».	1
28.	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Заяц без логова». «Бег за флажками».	1
	Лыжная подготовка	(12 часов)
29.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1
30.	Скользкий шаг	1
31.	Ступающий шаг	1
32.	Скользкий шаг с палками	1
33.	Техника передвижения и скольжения	1
34.	Техника поворотов, разворотов на лыжах	1
35.	Подъемы под уклон	1
36.	Подъемы и спуски под уклон	1
37.	Учет по технике подъемов и спусков	1
38.	Техника торможения	1
39.	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м)	1
40.	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1,5 км)	1
	Подвижные игры	(6 часов)
41.	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
42.	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». «Удочка»	1
43.	ОРУ. Подвижная игра «Поймай лягушку». «Не попадись!».	1
44.	ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо». «Паук и мухи»	1
45.	ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз» «Запрещенное движение	1
46.	Проект «Подвижные игры Коми народа»	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	(7 часов)
47.	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
48.	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
49.	Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1
50.	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
51.	Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	1
52.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1
53.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1
	Кроссовая подготовка	(6 часов)
54.	Техника равномерного бега. (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны».	1

55.	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
56.	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	1
57.	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	1
58.	Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	1
59.	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Преодоление малых препятствий.	1
	Легкая атлетика	(7 часов)
60.	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
61.	Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
62.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
63.	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. Тактические действия в защите и нападении.	1
64.	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	1
65.	Техника метания набивного мяча из разных положений. Техника метания набивного мяча на дальность.	1
66.	Промежуточная аттестация.	1
	Плавание	(2 часа)
67.	Правила техники безопасности на воде. Поведение на воде в экстремальной ситуации. Влияние плавания на состояние здоровья.	1
68.	Стили плавания	1

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	7 часов
1.	Инструктаж по ТБ . Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью.	1
3.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей.	1
4.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1
5.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках	1
6.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1
7.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1
	Подвижные игры	(10 часов)

8.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
9.	ОРУ. Игры: «Обезьяны и ловцы». Эстафеты.	1
10.	ОРУ. Игры: «Парашютисты». Эстафеты.	1
11.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1
12.	ОРУ. Игры: «Лови-не лови», «Зайцы, и Жучка». Эстафеты.	1
13.	ОРУ. Игры: «Ловля лягушек», «Стой, олень!». Эстафеты	1
14.	ОРУ. Игры. «Медведь-бабушка». Эстафеты.	1
15.	ОРУ. Игры: «Рыбки», Эстафеты.	1
16.	ОРУ. Игры: «Воробей». Эстафеты.	1
17.	ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде» Эстафеты.	1
	Кроссовая подготовка	(10 часов)
18.	Бег . Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ	1
19.	Построение в одну шеренгу. Вис стоя и лежа.	1
20.	Построение в одну шеренгу. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе.	1
21.	Перестроение в две шеренги. Вис на согнутых руках.	1
22.	Перестроение в две шеренги. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
23.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1
24.	Построение в шеренги. Перестроение в шеренгах. Висы..	1
25.	Построение в шеренги. Перестроение в шеренгах. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
26.	Опорный прыжок, лазание.	1
27.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1
	Лыжная подготовка	(12 часов)
28.	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»	1
29.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».	1
30.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».	1
31.	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием..	1
32.	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
33.	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
34.	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
35.	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный	1

	ход. Прохождение дистанции 1 км.	
36.	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1
37.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1
38.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
39.	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	(11 часов)
40.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
41.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
42.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
43.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
44.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	1
45.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячом	1
46.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
47.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч в кругу».	1
48.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
49.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1
50.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
	Легкая атлетика	(6 часов)
51.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью.	1
52.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей	1
53.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1
54.	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.	1
55.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1
56.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча	1

	Гимнастика	(10 часов)
57.	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1
58.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
59.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
60.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	1
61.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
62.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
63.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке	1
64.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке	1
65.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
66.	Промежуточная аттестация	1
	Плавание	(2 часа)
67.	Правила поведения на водоёмах. Поведение на воде в экстремальной ситуации. Стили плавания	
68.	Название плавательных упражнений и способы плавания	

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	(7 часов)
1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетике, игра «Пятнашки»	1
2	Равномерный медленный бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения	1
3	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1
4	Высокий старт; Бег	1
5	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1

6	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1
7	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	(12 часов)
8	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»	1
9	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1
10	Ведение мяча с изменением направления движения .Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении . Игра «Гонка мяча по кругу».	1
12	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1
13	Передача мяча в парах: снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1
14	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху.	1
15	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1
16	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1
17	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1
18	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1
19	Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	(11 часов)
20	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения: Выполнение команд: Становись, Равняйся, Смирно, Вольно.Расчёт в строю, перестроение из шеренги в колонну.	1
21	Акробатика: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1
22	Акробатика: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью.	1
23	Кувырок вперёд; назад; перекат стойка на лопатках; мост; из положения лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прыжк вверх ноги врозь.	1
24	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
25	Акробатическая комбинация. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
26	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д);Прыжки со скакалкой.	1
27	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)	1
28	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колене; сед; ходьба широкими шагами; соскок	1
29	Опорный прыжок(д)Прыжки на скакалке (м)	1
30	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из вися(м).	1
	Лыжная подготовка	(12 часов)
31	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1
32	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1
33	Попеременный 2шажный ход без палок	1
34	Попеременный 2шажный ход с палками 1км.Эстафета на лыжах	1

35	Повороты переступанием в движении, Эстафета на лыжах 40м.	1
36	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах	1
37	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона ввысокой и низкой стойках	1
38	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой	1
39	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1
40	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
41	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.	1
42	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1
	Подвижные игры	(9 часов)
43	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву», «Удочка»	1
44	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1
45	Подвижная игра : «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки»	1
46	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»	1
47	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	1
48	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
49	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».	1
50	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».	1
51	Игры:«Метко в цель», «Гонка мячей» Игры:«Бегуны и метатели», «Передал – садись»	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	(8 часов)
52	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	1
53	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1
54	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
56	Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками сверху	1
57	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1
58	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, в кругу	1
59	Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах	1
	Легкоатлетические упражнения	(7 часов)
60	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м.	1
61	Равномерный медленный бег до 8мин. Подвижная игра «Пятнашки»;	1
62	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1
63	Высокий старт; Бег 20-30м.Бег с высокого старта. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1
64	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1
65	Метание теннисного мяча с/м , с разбега	1
66	Промежуточная аттестация	1
	Плавание	(2 часа)

67	Техника безопасности на водоемах и в бассейне. Стили плавания. Работа рук и ног при различных стилях плавания	
68	Специальные плавательные упражнения для изучения различных стилей плавания.	