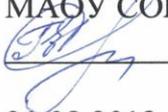


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города  
Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 215 им. Д. А. Бакурова»

Руководитель МО  
искусства, физической  
культуры и ОБЖ

  
26.08.2019

Зам. директора по УВР  
МАОУ СОШ № 215

 Гилёва Е.А.

31.08.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**в 1-4 классах**

Срок реализации программы: 4 года (2019-2023гг.)

Составитель:  
МО искусства, физической  
культуры и ОБЖ

г. Новосибирск  
2019

## Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В основу данной рабочей программы положена авторская программа

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

### Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Классы	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	3	33	99
2	3	34	102
3	3	34	102
4	3	34	102
Итого на уровне начального общего образования			405

### Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

### **Методы организации урока:**

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используют при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты :**

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

### **Метапредметные результаты :**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты

Класс	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;</li> <li>• Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;</li> <li>• Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;</li> <li>• Соблюдать личную гигиену;</li> <li>• Удерживать дистанцию, темп, ритм;</li> <li>• Различать разные виды спорта;</li> <li>• Держать осанку;</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.</li> <li>• Строиться в шеренгу и колонну;</li> <li>• Размыкаться на руки в стороны;</li> <li>• Перестраиваться разведением в две колонны;</li> <li>• Выполнять повороты направо, налево, кругом;</li> <li>• Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;</li> <li>• Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;</li> <li>• Запоминать короткие временные отрезки;</li> <li>• Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;</li> <li>• Проходить станции круговой тренировки;</li> <li>• Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;</li> <li>• Технике высокого старта;</li> <li>• Пробегать на скорость дистанцию 30м;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять комплекс утренней зарядки;</li> <li>• Участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>• Умение слушать и понимать других;</li> <li>• Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;</li> <li>• Правильно выполнять правила личной гигиены;</li> <li>• Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</li> <li>• Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;</li> <li>• Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> <li>• Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;</li> <li>• Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;</li> <li>• Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;</li> <li>• Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м; Выполнять беговую разминку;</li> <li>• Выполнять метание как на дальность, так и на точность;</li> <li>• Технике прыжка в длину с места;</li> <li>• Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;</li> <li>• Бегать различные варианты эстафет;</li> <li>• Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</li> <li>• Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;</li> <li>• Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</li> <li>• Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;</li> <li>• Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</li> <li>• Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</li> <li>• Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;</li> <li>• Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;</li> <li>• Играть в подвижные игры;</li> <li>• Руководствоваться правилами игр;</li> <li>• Выполнять ловлю и броски мяча в парах;</li> <li>• Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;</li> <li>• Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;</li> <li>• Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.</li> <li>• Ритмико-гимнастические упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику гимнастических упражнений направленной прикладной направленности;</li> <li>• Осваивать технику физических упражнений направленной прикладной направленности;</li> <li>• Описывать технику беговых упражнений;</li> <li>• Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</li> <li>• Осваивать технику бега различными способами;</li> <li>• Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;</li> <li>• Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>• Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>• Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;</li> <li>• Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;</li> <li>• Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;</li> <li>• Танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;</li> <li>• Лазать по канату Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;</li> <li>• Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;</li> <li>• Выполнять вис на время;</li> <li>• Проходить станции круговой тренировки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;</li> <li>• Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;</li> <li>• Выполнять беговую разминку;</li> <li>• Выполнять метание как на дальность, так и на точность;</li> <li>• Технике прыжка в длину с места;</li> <li>• Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;</li> <li>• Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;</li> <li>• Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</li> <li>• Руководствоваться правилами игр;</li> <li>• Выполнять ловлю и броски мяча в парах;</li> <li>• Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;</li> <li>• Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;</li> <li>• Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;</li> <li>• Выполнять броски мяча различными способами;</li> </ul>	<p>акробатических упражнений и комбинаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Описывать технику прыжковых упражнений;</li> <li>• Осваивать технику прыжковых упражнений;</li> <li>• Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>• Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</li> <li>• Осваивать технические действия из спортивных игр;</li> <li>• Моделировать технические действия в игровой деятельности;</li> <li>• Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</li> </ul> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;</li> <li>• Выполнять строевые упражнения;</li> <li>• Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;</li> <li>• Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;</li> <li>• Прыгать в скакалку в тройках;</li> <li>• Выполнять вращение обруча.</li> <li>• Технике метания мешочка (мяча) на дальность;</li> <li>• Пробегать дистанцию 30 м;</li> <li>• Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;</li> <li>• Прыгать в длину с места и с разбега;</li> <li>• Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;</li> <li>• Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;</li> <li>• Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;</li> <li>• Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;</li> <li>• Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;</li> <li>• Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• . Осваивать технику метания малого мяча.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</li> <li>• Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</li> <li>• Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</li> <li>• Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;</li> <li>• Участвовать в эстафетах;</li> <li>• Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;</li> <li>• Играть в подвижные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;</li> <li>• Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;</li> <li>• Развивать физические качества.</li> </ul> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения для утренней зарядки;</li> <li>• Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.</li> <li>• Выполнять мост;</li> <li>• Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;</li> <li>• Выполнять упражнения на кольцах;</li> <li>• Выполнять опорный прыжок;</li> <li>• Бросать набивной мяч способами «из – за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;</li> <li>• Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.</li> <li>• Проходить на лыжах 1,5 км;</li> <li>• Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;</li> <li>• Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;</li> <li>• Тормозить «плугом»;</li> <li>• Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».</li> <li>• Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;</li> <li>• Участвовать в эстафетах;</li> <li>• Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;</li> <li>• Играть в подвижные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять индивидуальный режим дня.</li> <li>• Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</li> <li>• Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</li> <li>• Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</li> <li>• Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;</li> <li>• Описывать технику беговых упражнений;</li> <li>• Осваивать технику бега различными способами;</li> <li>• Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</li> <li>• Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;</li> <li>• Осваивать универсальные умения;</li> <li>• Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;</li> <li>• Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Деятельности;</li> <li>• Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;</li> <li>• Развивать физические качества.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний тестов и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне ( ГТО )»</p>
--	--	--

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории и развитию спорта, олимпийского движения, становления комплекса ГТО в СССР;

о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

способность самостоятельно подготовиться к сдаче норм ВФСК ГТО.

## Содержание учебного предмета

Класс	Разделы, темы	Содержание темы
1	Знания о физической культуре	Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Оздоровительные формы учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Построение в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b>  Техника высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Лыжная подготовка</b>  Переноска лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».</p> <p>Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Ученики научатся: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявить положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>
--	-------------------------------------	--

	<p>Прикладно – ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p><b>Общезначительная подготовка.</b> Физические упражнения на развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и координации движений. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Бег с максимальной скоростью. Специально прыжковые упражнения . Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.</p> <p>Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> <i>Развитие выносливости,</i> координации движений, быстроты. Кроссовый бег. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развитие быстроты, координации движений.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди с</p>
--	--	--



	<p>Прикладно – ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности –</p>	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»; Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антывышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.</li> </ul> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие гибкости, координации движений. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Бег с препятствием. Специально прыжковые упражнения . Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p>
--	--	--



лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

#### **Лёгкая атлетика**

- технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО

#### **Лыжная подготовка**

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО

#### **Подвижные игры**

давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель»,

	<p>Прикладно – ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>«Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).</p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжки по пологому склону, пересечённой местности, Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p><b>Общефизическая подготовка.</b> Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Бег с равномерной скоростью . Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> <i>Развитие</i> координации движений, быстроты. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной . Повторный бег с максимальной скоростью. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развитие быстроты, координации движений.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентированной (правой) рукой. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих</p>
--	--	---



	<p>Прикладно-ориентированная подготовка</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;</p> <p>Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антывышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).</li> </ul> <p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжки по пологому склону, пересечённой местности, Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий.</p> <p><b>Общефизическая подготовка.</b> Физические упражнения на развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости и координации движений.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках. Подтягивание в висе стоя (лёжа) девочки, отжимание в упоре лёжа, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Бег с равномерной</p>
--	--	--

		<p>скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег препятствием. Развитие силы. Специально прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> <i>Развитие выносливости,</i> силы, координации движений, быстроты. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Развитие быстроты, выносливости, координации движений.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди с максимальным темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижному и подвижному мишени. Акробатические упражнения, кувырок вперёд, назад, бег по гимнастической скамейке, ведение мяча с изменяющимися по команде передвижения.</p>
--	--	--

## Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре:</b>	4 часа
	<b>Легкая атлетика:</b>	19 часов
	<b>Разделы</b>	
	Спринтерский бег	8 часов
	Эстафетный бег	4 часа
	Челночный бег	2 часа
	Метание малого мяча	2 часа
	Прыжки в длину с места	3 часа
	<b>Подвижные игры</b>	14 часов
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	17 часов
	Строевые упражнения	10 часов
	Упражнения и комбинации на перекладине и бревне	2 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	5 часа
	<b>Лыжная подготовка</b>	12 часов
	Передвижение на лыжах(скольжение)	
	Ритмическая гимнастика	33 часа

## 2 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре:</b>	4 часа
	<b>Легкая атлетика:</b>	28 часов
	Спринтерский бег	10 часов
	Эстафетный бег	8 часа
	Челночный бег	2 часа
	Метание малого мяча	4 часа
	прыжки в длину с места и разбега	4 часа
	<b>Подвижные игры:</b>	27 часов
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	31 час

	Строевые упражнения	12 часов
	Упражнения на перекладине (м) и бревне (д)	6 часов
	Опорные прыжки	3 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	10 часов
	<b>Лыжная подготовка</b>	12 часов
	Передвижения на лыжах	10 часов
	Подъемы	1 час
	Повороты	1 час

### 3 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре:</b>	4 часа
	<b>Легкая атлетика:</b>	28 часов
	Спринтерский бег	10 часов
	Эстафетный бег	8 часов
	Челночный бег	2 часа
	Метание малого мяча	4 часа
	Прыжки в длину с места и разбега	4 часа
	<b>Подвижные игры:</b>	27 часов
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	31 час
	Строевые упражнения	12 часов
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	6 часов
	Опорные прыжки	3 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	10 часов
	<b>Лыжная подготовка</b>	12 часов
	Передвижения на лыжах	9 часов
	Подъемы	1 час
	Спуски	1 час

	Повороты	1 час
--	----------	-------

#### 4 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	4 часа
	<b>Легкая атлетика:</b>	26 часов
	Спринтерский бег	8 часов
	Эстафетный бег	4 часа
	Челночный бег	2 часа
	Кроссовая подготовка	4 часов
	Метание малого мяча	4 часа
	прыжки в длину с места и разбега	4 часа
	<b>Подвижные игры:</b>	22 часа
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	32 часа
	Строевые упражнения	10 час
	Упражнения и комбинации на перекладине (м) и бревне (д)	6 часа
	Опорные прыжки	6 часа
	Акробатические упражнения и комбинации	10 часа
	<b>Лыжная подготовка</b>	17 часов
	Передвижения на лыжах	9 часов
	Подъемы	2 часа
	Спуски	2 часа
	Повороты	2 часа
	Торможения	2 часа

**1 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

**2 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

**3 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

**4 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места(см)	165	155	135	150	130	110

Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

### **Методика оценивания уровня физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,
- особенности развития двигательных способностей,
- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

## Календарно - тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ходьбы с изменением длины и частоты шага, ходьбы через препятствия, бег с высоким подниманием бедра. Спортивные игры. ( ГТО) Тестирование бег 300м	01.09-05.09
2	Обучение технике выполнения упражнения (бег с максимальной скоростью 30-60 м). Изучение игры «Белые медведи». ( ГТО) Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3	Вводный инструктаж. Введение. Что такое ритмика? Разминка.	
4	Выполнение упражнения (бег на результат 30-60м). ( ГТО) Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Изучение игры «Смена сторон». ( ГТО) Тестирование приседания за 1 минуту	07.09-12.09
5	Обучение технике выполнения упражнения (прыжок в длину с места). Изучение игры «Гуси-лебеди». ( ГТО) Тестирование подтягивание на низкой перекладине.	
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега, с зоны отталкивания. (ГТО) Тестирование прыжка в длину с места. Много-скоки. Изучение игры «Прыгающие воробушки». Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	
7	Совершенствование прыжков в длину с разбега, с зоны отталкивания. (ГТО) Тестирование прыжка в длину с места. Много-скоки. Изучение игры «Прыгающие воробушки».	14.09-19.09
8	Изучение техники выполнения упражнения (прыжок с высоты 30 см). Эстафеты. ( ГТО) Тестирование подъем туловища из положения лежа на спине.	
9	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	
10	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ( ГТО) Тестирование прыжки на скакалке за 1мин.	21.09-26.09
11	Изучение технике выполнения упражнения (метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 3–4 м.) ( ГТО) Тестирование челночного бега 3 х 10 м.	
12	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	
13	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Пустое место», «Белые медведи».	28.09-03.10
14	Выполнение ОРУ. (ГТО) Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Изучение игр: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	
15	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	
16	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Бездомный заяц».	

	Эстафеты	
17	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Дай руку» Эстафеты.	05.10-10.10
18	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	
19	Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Шапка невидимка», «Самый гибкий»	12.10-17.10
20	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Цепи». Эстафеты.	
21	Упражнения для всех групп мышц, движения, направленные на развитие мышечного каркаса.	
22	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	19.10-24.10
23	Обучение строевым упражнениям (построение в колонну по одному. Построение в шеренгу.)	
24	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	
25	Обучение строевым упражнениям (перестроение из колонны по одному, в колонну по два.)	09.11-14.11
26	Изучение техники выполнения упражнения «Перекаты в группировке, лежа на животе». «Перекаты в группировке из упора стоя на коленях».	
27	Ритмическая схема. Ритмическая игра	
28	Инструктаж по технике безопасности. Обучение упражнению (передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам).	16.11-21.11
29	Обучение строевым упражнениям (перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево.) ( ГТО) Тестирование, подтягивание на низкой перекладине.	
30	Разучивание танца «Не балуй», используя галоп, подскоки и хлопки.	
31	Выполнение ОРУ с обручами. Обучение упражнению (размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.)	23.11.-28.11
32	Выполнение упражнения (стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.)	
33	Импровизационная игра «Фигуры», с использованием различных музыкальных направлений.	
34	Вводный урок. Правила техники безопасности	30.11-5.12
35	Обучение технике выполнения попеременно двушажного хода.	
36	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	
37	Обучение технике выполнения попеременно одношажного хода.	7.12-12.12
38	Изучение техники выполнения одновременно бесшажного хода.	
39	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	
40	Прохождение дистанции 1000 м попеременно двушажным ходом.	
41	Обучение технике выполнения поворотов; спусков;	

	подъёмов; торможение.	14.12-19.12
42	Упражнения для профилактики плоскостопия	
43	Прохождение дистанции 500 м на максимальной скорости без учета времени.	
44	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игры «Караси и щука»	21.12-26.12
45	Разминка под музыку, разогрев, упражнения на растяжку подколенных связок.	
46	Выполнение ОРУ. Изучение игры: «Эстафета зверей»	
47	Выполнение ОРУ. Изучение игры : “Салки на одной ноге”	
48	Разучивание основного шага польки, закрепивание при движении по кругу. Разминка «Буратино».	28.12-31.12
49	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игры «Змейка»	
50	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Мячик кверху»	18.01-23.01
51	Понятие: движение ПО и ПРОТИВ часовой стрелки по кругу.	
52	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Займи свое место»	
53	Выполнение ОРУ. Обучение игре: «Поймай меня»	25.01-30.01
54	Отработка движений на координацию рук и ног, с музыкальным сопровождением.	
55	Выполнение ОРУ. Обучение игре «День и ночь»	
56	Вводный урок. Правила техники безопасности	01.02-06.02
57	Понятие прыжка по VI позиции, понятие правильности приземления при прыжке в танце.	
58	Совершенствование техники попеременно двушажного хода.	
59	Совершенствование техники попеременно одношажного хода.	08.02-13.02
60	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	
61	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.	
62	Прохождение дистанции 1000 м в спокойном темпе	15.02-20.02
63	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	
64	Прохождение дистанции 300 м одновременно бесшажным ходом.	
65	Прохождение дистанции 300 м попеременно одношажным ходом.	22.02-27.02
66	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	
67	Обучение технике преодоления подъемов елочкой, переступами.	
68	Обучение технике выполнения поворотов на право на лево при спуске.	01.03-06.03
69	Разучивания танца «Падеграс», понятие паузы в танце.	
70	Выполнение торможения «Плугом» при спуске, группировка при падении.	09.03-13.03
71	Прохождение дистанции 500 м на время.	
72	Знакомство с вращениями в танце (простые повороты,	

	повороты на трех шагах).	
73	Инструктаж по технике безопасности. Изучение строевых упражнений.	15.03-20.03
74	Выполнение строевых команд «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. Обучение ОРУ с гимнастической палкой.	
75	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	
76	Обучение лазанию по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ( ГТО) Тестирование прыжки на скакалке за 1мин.	31.03-03.04
77	Выполнение упражнения (в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках ).	
78	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	
79	Обучение упражнению (кувырок вперед, кувырок назад.)	05.04-10.04
80	Обучение упражнению (перелезание через коня, бревно). Выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	
81	Понятие точек в танцевальных движениях (8 точек).	
82	Строевые упражнения (передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»). Выполнение ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	12.04-17.04
83	Строевые упражнения (построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.)	
84	Понятие «Прочес».	
85	Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Пятнашки», «Ручеек»	19.04-24.04
86	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение ОРУ	
87	Разучивание танца «Полька», с использованием «прочеса».	
88	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Салки с мячом»	26.04-01.05
89	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Эстафета с переноской мяча»	
90	Понятие деления на пары, четверки.	
91	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение упражнения (ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.) (ГТО) Тестирование бег 30 м.	03.05-08.05
92	Бег 4 мин. Обучение преодолению препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (70 м бег, 100 м ходьба). ( ГТО) Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
93	Разучивание танца «Буратино». Тестирование приседания за 1 минуту.	
94	Бег 5 мин. Совершенствование преодоления препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (100 м бег, 70 м ходьба) ( ГТО) Тестирование подтягивание на низкой перекладине.	10.05-15.05
95	Бег 4 мин. Совершенствование преодоления препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (80 м бег, 90 м ходьба). ( ГТО)	

96	Разучивание движений на растяжку.	
97	Выполнение упражнения (Бег на результат 30, 60 м). ( ГТО) Тестирование прыжка в длину с места.	17.05-22.05
98	Выполнение упражнения (кросс 1500 м). ( ГТО) Тестирование подъем туловища из положения лежа на спине.	
99	Фигуры в танце. Квадрат, круг. Рассмотреть и разучить основные фигуры. По линиям, звездочка, воротца, змейка	

Календарно - тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ходьбы с изменением длины и частоты шага, ходьбы через препятствия, бег с высоким подниманием бедра. Спортивные игры. ( ГТО) Тестирование бег 300 м	01.09-05.09
2	Обучение техники выполнения упражнения (Бег с максимальной скоростью 30-60 м). Изучение игры «Белые медведи». ( ГТО) Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3	Выполнение упражнения (бег на результат 30-60м). Изучение игры «Смена сторон». ( ГТО) Тестирование приседания за 1 минуту	
4	Обучение техники выполнения упражнения (прыжок в длину с места). Изучение игры «Гуси-лебеди». ( ГТО) Тестирование подтягивание на низкой перекладине.	07.09-12.09
5	Совершенствование прыжков в длину с разбега с зоны отталкивания. Много-скоки. Изучение игры «Прыгающие воробушки». ( ГТО) Тестирование прыжка в длину с места.	
6	Изучение техники выполнения упражнения (прыжок с высоты 30 см). Эстафеты. ( ГТО) Тестирование подъем туловища из положения лежа на спине.	
7	Обучение технике выполнения упражнения челночный бег. Эстафеты. ( ГТО) Тестирование прыжки на скакалке за 1 мин.	14.09-19.09
8	Изучение техники выполнения упражнения (метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние). Выполнение метания в цель с 4–5 м. ( ГТО) Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	
9	Изучение технике высокого старта. Пробегание отрезка 30 метров с высокого старта	
10	Броски набивного мяча (1 кг) от груди, снизу, из-за головы	21.09-26.09
11	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игр : «Пустое место», «Белые медведи».	
12	Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	
13	Выполнение ОРУ. Изучение игр «Бездомный заяц» Эстафеты	28.09-03.10
14	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Дай руку» Эстафеты.	
15	Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Шапка невидимка», «Самый гибкий»	
16	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Цепи» Эстафеты.	05.10-10.10
17	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	
18	Выполнение бросков и ловли мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»	
19	Обучение строевым упражнениям ( перестроение из колонны по одному в колонну по два).	12.10-17.10
20	Выполнение наклона вперед из положения стоя. Упражнение с гимнастическими скамейками и на них.	

21	Лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет	
22	Прохождение станции круговой тренировки	19.10-24.10
23	Выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки	
24	Теория: Как выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры.	
25	Теория: Что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека.	09.11-14.11
26	Теория: Что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять.	
27	Теория : Как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.	
28	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике выполнения упражнения (Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги).	16.11-21.11
29	Изучение технике выполнения упражнения (Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор, присев).	
30	Инструктаж по технике безопасности. Обучение упражнению (передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам).	
31	Обучение ОРУ с предметами. Выполнение упражнения (В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног).	23.11-28.11
32	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение упражнения (лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе).	
33	Выполнение упражнения «Перешагивание через набивные мячи». Выполнение стойки на двух ногах и одной ноге на бревне.	
34	Инструктаж по технике безопасности. Изучение строевых упражнений.	30.11-5.12
35	Выполнение строевых команд «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. Обучение ОРУ с гимнастической палкой.	
36	Выполнение упражнения (в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках ).	
37	Инструктаж по технике безопасности. Изучение строевых упражнений.	7.12-12.12
38	Выполнение строевых команд «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. Обучение ОРУ с гимнастической палкой.	
39	Выполнение упражнения (в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках ).	
40	Инструктаж по технике безопасности. Изучение строевых упражнений.	14.12-19.12
41	Выполнение строевых команд «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. Обучение ОРУ с гимнастической палкой.	

42	Выполнение упражнения (в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках ).	
43	Строевые упражнения (Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»). Выполнение ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	21.12-26.12
44	Лазание по канату	
45	Прыжки на скакалке и в скакалку. По одному, в парах, тройках	
46	Подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из вися лежа, согнувшись	28.12-31.12
47	Выполнение упражнений: мост, стойку на лопатках, стойку на голове	
48	Круговая тренировка	
49	Вводный урок. Правила техники безопасности на лыжной подготовке	18.01-23.01
50	Обучение технике выполнения попеременно двушажного хода.	
51	Обучение технике выполнения попеременно одношажного хода.	
52	Изучение техники выполнения одновременно бесшажного хода.	25.01-30.01
53	Прохождение дистанции 1000 м попеременно двушажным ходом.	
54	Обучение технике выполнения поворотов; спусков; подъёмов; торможение.	
55	Прохождение дистанции 500 м на максимальной скорости без учета времени.	01.02-06.02
56	Совершенствование техники попеременно двушажного хода.	
57	Совершенствование техники попеременно одношажного хода.	
58	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.	08.02-13.02
59	Прохождение дистанции 1000 м в спокойном темпе	
60	Прохождение дистанции 300 м одновременно бесшажным ходом.	
61	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игры «Караси и щука»	15.02-20.02
62	Выполнение ОРУ. Изучение игры: «Эстафета зверей»	
63	ОРУ. Эстафеты	
64	ОРУ. Эстафеты	22.02-27.02
65	ОРУ. Эстафеты	
66	ОРУ. Эстафеты	
67	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой	01.03-06.03
68	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой	
69	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой	
70	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение упражнения (ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.)	09.03-13.03
71	Бег 4 мин. Обучение преодолению препятствий. Выполнение	

	упражнения «Чередование бега и ходьбы» (70 м бег, 100 м ходьба).	
72	Бег 4 мин. Совершенствование преодоления препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (80 м бег, 90 м ходьба).	
73	Бег 5 мин. Совершенствование преодоления препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (100 м бег, 70 м ходьба)	15.03-20.03
74	Выполнение упражнения ( Бег на результат 30, 60 м).	
75	Выполнение упражнения (Кросс 1500 м).	
76	Совершенствование ходьбы через несколько препятствий. Выполнение круговой эстафеты. Выполнение упражнения ( Бег с максимальной скоростью 60 м).	31.03-03.04
77	Выполнение ОРУ. Обучение упражнению (Челночный бег.)	
78	Гимн	
79	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Салки на одной ноге»	05.04-10.04
80	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игры «Змейка»	
81	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Мячик кверху»	
82	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Займи свое место»	12.04-17.04
83	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Поймай меня»	
84	Выполнение ОРУ. Обучение игре «День и ночь»	
85	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Совушка»	19.04-24.04
86	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Колдунчики»	
87	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Воробьи и вороны»	
88	Выполнение ОРУ. Обучение игре «Вышибалы»	26.04-01.05
89	Обучение лазанию по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	
90	Обучение упражнению (перелезание через коня, бревно). Выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	
91	Обучение упражнению (кувырок в перед, кувырок назад.)	03.05-08.05
92	Строевые упражнения (построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.)	
93	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение ОРУ.	
94	Выполнение прыжка в длину с места и разбега	10.05-15.05
95	Кроссовая подготовка. Бег 1 км	
96	Преодоление полосы препятствия.	
97	Комплекс утренней гимнастики в движении поточно.	17.05-22.05
98	Комплекс утренней гимнастики с обручами. Вращение обруча	
99	Комплекс утренней гимнастики на месте	
100	Кросс по пересеченной местности до 1 км	24.05-29.05
101	Бег –ходьба 100 через 100- 800, 1000 метров	
102	Преодоление полосы препятствия.	

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ходьбы с изменением длины и частоты шага, ходьбы через препятствия, бег с высоким подниманием бедра. Спортивные игры.	01.09-05.09
2.	Обучение техники выполнения упражнения ГТО (бег с максимальной скоростью 30-60 м). Изучение игры «Белые медведи».	
3.	Выполнение упражнения ГТО (бег на результат 30-60м). Изучение игры «Смена сторон».	
4.	Обучение техники выполнения упражнения (прыжок в длину с места). Изучение игры «Гуси-лебеди».	07.09-12.09
5.	Совершенствование прыжков в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Изучение игры «Прыгающие воробушки».	
6.	Обучение техники выполнения упражнения (прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания).	
7.	Обучение техники выполнения упражнения (Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние).	14.09-19.09
8.	Обучение технике выполнения упражнения (метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние). ГТО Выполнение метания в цель с 4–5 м.	
9.	Совершенствование ходьбы через несколько препятствий. Выполнение круговой эстафеты. Выполнение упражнения ГТО (бег с максимальной скоростью 60 м).	
10.	Выполнение упражнения ГТО (бег на результат 30, 60 м). Совершенствование игры «Смена сторон»	21.09-26.09
11.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Пустое место», «Белые медведи».	
12.	Выполнение ОРУ. Изучение игр «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	
13.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Бездомный заяц» Эстафеты.	28.09-03.10
14.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Дай руку» Эстафеты.	
15.	Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Шапка невидимка», «Самый гибкий»	
16.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Цепи» Эстафеты.	05.10-10.10
17.	Выполнение ОРУ. Ловля и броски мяча в парах, тройках	
18.	Выполнение ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой	
19.	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	12.10-17.10
20.	Обучение перестроению из колонны по одному, в колонну по два.	
21.	Обучение упражнению ( кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги).	

22.	Изучение упражнения (из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев).	19.10-24.10
23.	Совершенствование упражнения (из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев).	
24.	Теория: Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « <b>Готов к труду и обороне (ГТО)</b> »	
25.	Теория: Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	09.11-14.11
26.	Теория: Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях	
27.	Теория: Определение основных показателей физического развития и физических способностей и выявление их прироста в течение учебного года.	
28.	Инструктаж по технике безопасности. Обучение упражнению (передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам).	16.11-21.11
29.	Обучение ОРУ с предметами. Выполнение упражнения (в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног).	
30.	Изучение техники выполнения упражнения ( мост из положения лёжа на спине), (кувырок в сторону).	
31.	Выполнение упражнения (перешагивание через набивные мячи). Выполнение стойки на двух ногах и одной ноге на бревне).	23.11.-28.11
32.	Обучение технике упражнения (подтягивание в висе). Выполнение упражнений в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	
33.	Обучение кувыркам вперед, кувыркам назад.	
34.	Выполнение упражнений в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ.	30.11-5.12
35.	Обучение передвижению по диагонали, противоходом, «змейкой». Изучение ОРУ с обручем.	
36.	Инструктаж по технике безопасности. Изучение строевых упражнений.	
37.	Выполнение строевых команд «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. Обучение ОРУ с гимнастической палкой.	7.12-12.12
38.	Выполнение упражнения в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	
39.	Обучение лазанию по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	
40.	Составление и выполнение комплекса ОРУ на развитие силы, гибкости и координации	14.12-19.12
41.	Выполнение разминки, направленную на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки.	
42.	ГТО Выполнение наклона вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа.	

43.	ГТО Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	21.12-26.12
44.	Выполнение перекатов, кувырков вперед, кувырков вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырков назад.	
45.	Прохождение станции круговой тренировки.	
46.	Лазание по гимнастической стенке.	28.12-31.12
47.	Выполнение стойки на голове и руках, мост, стойку на лопатках.	
48.	Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку. Прыгать в скакалку в тройках.	
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	18.01-23.01
50.	Обучение технике выполнения попеременно двушажного хода.	
51.	Обучение технике выполнения попеременно одношажного хода.	
52.	Изучение техники выполнения одновременно бесшажного хода.	25.01-30.01
53.	Прохождение дистанции ГТО 1000 м попеременно двушажным ходом.	
54.	Обучение технике выполнения поворотов; спусков; подъёмов; торможение.	
55.	Прохождение дистанции 500 м на максимальной скорости без учета времени.	01.02-06.02
56.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода.	
57.	Совершенствование техники попеременно одношажного хода.	
58.	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.	08.02-13.02
59.	Прохождение дистанции 1000 м в спокойном темпе	
60.	Прохождение дистанции 300 м одновременно бесшажным ходом.	
61.	Прохождение станции круговой тренировки.	15.02-20.02
62.	Совершенствование техники высокого старта. Бег 3 x 10 м, 5 x 10 м	
63.	Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой.	
64.	Прохождение полосы препятствий.	22.02-27.02
65.	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
66.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры с метанием мяча.	
67.	Прохождение полосы препятствий.	01.03-06.03
68.	Прохождение полосы препятствий.	
69.	Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку. Прыгать в скакалку в тройках.	
70.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Пустое место», «Белые медведи».	09.03-13.03
71.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Бросок	

	двумя руками от груди. Выполнение ОРУ. Изучение игр «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол	
72.	Выполнение ОРУ. Изучение игры "Бездомный заяц". Эстафеты.	
73.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Дай руку» Эстафеты.	
74.	Выполнение ОРУ. Изучение игр: «Шапка невидимка», «Самый гибкий»	15.03-20.03
75.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Цепи». Эстафеты.	
76.	Выполнение ОРУ. Ловля и броски мяча в парах, тройках	31.03-03.04
77.	Выполнение ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой	
78.	ОРУ. Подвижная игра « Охотники и утки»	
79.	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игры “Караси и щука”	05.04-10.04
80.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Эстафета зверей»	
81.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Салки на одной ноге»	
82.	Инструктаж по правилам техники безопасности. ОРУ. «Змейка»	
83.	Обучение технике упражнения (ловля и передача мяча в движении), (ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом). Броски в цель (кольцо, щит). Выполнение ОРУ. Изучение игры «Передал – садись».	12.04-17.04
84.	Совершенствование техники упражнения (ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Изучение игры «Гонка мячей по кругу»	
85.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «Поймай меня»	
86.	Выполнение ОРУ. Изучение игры «День и ночь»	
87.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления.	19.04-24.04
88.	Выполнение ОРУ. Изучение игры: «Эстафета с переноской меча»	
89.	Инструктаж по правилам техники безопасности. Обучение ходьбе по разметкам , ходьбе с преодолением препятствий.	26.04-01.05
90.	Бег 4 мин. Обучение преодолению препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (70 м бег, 100 м ходьба).	
91.	Бег 4 мин. Совершенствование преодоления препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (80 м бег, 90 м ходьба).	03.05-08.05
92.	Бег 5 мин. Совершенствование преодоления препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба)	
93.	Выполнение упражнения ГТО (бег на результат 30, 60 м).	
94.	Выполнение упражнения ГТО (кросс 1500 м).	
95.	Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой.	10.05-15.05
96.	ГТО Совершенствование прыжков в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Изучение игры «Прыгающие воробушки».	
97.	Совершенствование техники выполнения упражнения (прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания).	

98.	Совершенствование техники выполнения упражнения (метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние).	17.05-22.05
99.	Выполнение упражнений в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ.	
100.	Обучение передвижению по диагонали, противоходом, «змейкой». Изучение ОРУ с обручем.	24.05-29.05
101.	Инструктаж по технике безопасности. Изучение строевых упражнений.	
102.	Выполнение строевых команд «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. Обучение ОРУ с гимнастической палкой.	

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Дата
1	<b>Инструктаж</b> по технике безопасности. Совершенствование ходьбы с изменением длины и частоты шага, ходьбы через препятствия, бег с высоким подниманием бедра. Спортивные игры.	01.09-05.09
2	Закрепление техники выполнения упражнения (бег с максимальной скоростью 30-60 м). Повторение техники высокого старта. Изучение игры «Перестрелка».	
3	Выполнение упражнения ГТО Бег на результат 30-60м. Игра «Перестрелка».	
4	Закрепление техники выполнения упражнения ГТО прыжок в длину с места. Игра «Воробьи-вороны».	07.09-12.09
5	Совершенствование прыжков в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	
6	Закрепление техники выполнения упражнения (прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания).	
7	Закрепление техники выполнения упражнения (метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние).	14.09-19.09
8	Закрепление техники выполнения упражнения (метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние). Выполнение метания в цель с 4-5 м.	
9	Совершенствование ходьбы через несколько препятствий. Выполнение круговой эстафеты. Выполнение упражнения (ГТО Бег с максимальной скоростью 60 м).	
10	Выполнение упражнения ГТО (бег на результат 30, 60 м). Совершенствование игры «Смена сторон»	21.09-26.09
11	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение ОРУ. Игра: «Пустое место», «Белые медведи».	
12	Выполнение ОРУ. Кроссовая подготовка	
13	Выполнение ОРУ. Игра «Бездомный заяц». Эстафеты.	28.09-03.10
14	Выполнение ОРУ. Эстафеты.	
15	Выполнение ОРУ. Игры «Шапка невидимка», «Самый гибкий»	
16	Выполнение ОРУ. Игра «Цепи» Эстафеты.	05.10-10.10
17	Выполнение ОРУ. ГТО Челночный бег 3 по 10 м	
18	Выполнение ОРУ. ГТО контроль челночного бега	
19	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	12.10-17.10
20	Перестроению из колонны по одному в колонну по два (на месте, в движении)	
21	Закрепление ( кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги).	
22	Изучение упражнения (из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев).	19.10-24.10
23	Совершенствование упражнения (из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев).	

24	Теория: Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»	
25	Теория: Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. Подвижные игры	09.11-14.11
26	Теория: Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях	
27	Теория: Определение основных показателей физического развития и физических способностей и выявление их прироста в течение учебного года. Подвижные игры	
28	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	16.11-21.11
29	ОРУ с предметами. Выполнение упражнения (в висе спиной к гимнастической скамейке, поднимание согнутых и прямых ног).	
30	Техника выполнения упражнения (мост из положения лёжа на спине). (кувырок в сторону).	
31	Выполнение упражнения (перешагивание через набивные мячи). Выполнение стойки на двух ногах и одной ноге на бревне.	23.11.-28.11
32	Техника упражнения (подтягивание в висе). Выполнение упражнений в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	
33	Закрепление кувырок вперед, кувыркам назад.	
34	Выполнение упражнений в упоре лёжа и стоя на коленях, и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ.	30.11-5.12
35	Передвижения по диагонали, «противоходом», «змейкой». Изучение ОРУ с обручем.	
36	Инструктаж по технике безопасности. Закрепление строевых упражнений.	
37	Выполнение строевых команд «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. Обучение ОРУ с гимнастической палкой.	7.12-12.12
38	Выполнение упражнения в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	
39	Закрепление лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	
40	Составление и выполнение комплекса ОРУ на развитие силы, гибкости и координации	14.12-19.12
41	Выполнение разминки, направленную на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки.	
42	Выполнение наклона вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа.	
43	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись.	21.12-26.12
44	Выполнение перекатов, кувырков вперед, кувырков вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырков назад.	

45	Прохождение станции круговой тренировки.	
46	Лазание по гимнастической стенке.	
47	Выполнение стойки на голове и руках, мост, стойку на лопатках.	28.12-31.12
48	Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку. Прыгать в скакалку в тройках.	
49	<b>3 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	18.01-23.01
50	Закрепление техники выполнения попеременно двушажного хода.	
51	Закрепление техники выполнения попеременно одношажного хода.	
52	Закрепление техники выполнения одновременно бесшажного хода.	25.01-30.01
53	Прохождение ГТО дистанции 1000 м попеременно двушажным ходом.	
54	Повторение техники выполнения поворотов; спусков; подъёмов; торможения.	
55	Прохождение дистанции ГТО 1000 м на максимальной скорости без учета времени.	01.02-06.02
56	Закрепление техники попеременно двушажного хода.	
57	Закрепление техники попеременно одношажного хода.	
58	Закрепление техники одновременно бесшажного хода.	08.02-13.02
59	Прохождение дистанции 1000 м в спокойном темпе	
60	Прохождение дистанции 300 м одновременно бесшажным ходом.	
61	Прохождение станции круговой тренировки.	15.02-20.02
62	Совершенствование техники высокого старта. Бег 3 x 10м, 5 x 10 м	
63	Бросать набивной мяч весом 1 кг на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой.	
64	Прохождение полосы препятствий.	22.02-27.02
65	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Кроссовая подготовка	
66	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры с метанием мяча.	
67	Прохождение полосы препятствий.	01.03-06.03
68	Прохождение полосы препятствий.	
69	Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку. Прыгать в скакалку в тройках.	
70	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	09.03-13.03
71	Обучение ведению мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Выполнение ОРУ. Изучение игры «Кто быстрее». Игра в минибаскетбол	
72	Выполнение ОРУ. Игра «Бездомный заяц» Эстафеты.	
73	Выполнение ОРУ Игра «Дай руку» Эстафеты.	
74	Выполнение ОРУ. Игры: «Шапка невидимка», «Самый	

	гибкий»	15.03-20.03
75	Выполнение ОРУ. Игра «Цепи». Эстафеты.	
76	Выполнение ОРУ. Ловля и броски мяча в парах, тройках	
77	Выполнение ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой	
78	ОРУ. Подвижная игра « Охотники и утки»	31.03-03.04
79	Инструктаж по правилам техники безопасности. Выполнение ОРУ. Изучение игры «Караси и щука»	
80	Выполнение ОРУ. Игра: «Эстафета зверей»	
81	Выполнение ОРУ. Игра «Салки на одной ноге»	05.04-10.04
82	Инструктаж по правилам техники безопасности. ОРУ. «Змейка»	
83	Закрепление техники упражнения (ловля и передача мяча в движении). Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Выполнение ОРУ. Игра «Передал – садись».	12.04-17.04
84	Совершенствование техники упражнения (Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления). Бросок двумя руками от груди. Изучение игры «Гонка мячей по кругу»	
85	Выполнение ОРУ. Игра «Поймай меня»	
86	Выполнение ОРУ. Игра «День и ночь»	
87	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления.	19.04-24.04
88	Выполнение ОРУ. «Эстафеты с переноской мяча»	
89	Инструктаж по правилам техники безопасности. Обучение ходьбе по разметкам, ходьбе с преодолением препятствий.	26.04-01.05
90	Бег 4 мин. Обучение преодолению препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (70 м бег, 100 м ходьба).	
91	Бег 4 мин. Совершенствование преодоления препятствий. Выполнение упражнения «Чередование бега и ходьбы» (80 м бег, 90 м ходьба).	03.05-08.05
92	Бег 5 мин. Совершенствование преодоления препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба)	
93	Выполнение упражнения ГТО бег на результат 30, 60 м.	
94	Выполнение упражнения ГТО кросс 1500 м.	
95	Бросать набивной мяч весом 1 кг на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой.	10.05-15.05
96	Совершенствование прыжков в длину с разбега с зоны отталкивания. ГТО. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	
97	Совершенствование техники выполнения упражнения ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	17.05-22.05
98	Совершенствование техники выполнения упражнения (метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние).	
99	Кроссовая подготовка. Специально беговые упражнения. ОРУ.	
100	Обучение встречной передачи эстафетной палочки.	24.05-29.05
101	ОРУ. Эстафеты	
102	ОРУ. Игра в футбол, пионербол. Подведение итогов.	

