

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Требования к результатам освоения ООП НОО (ФГОС НОО)	Уточненные и конкретизированные планируемые результаты освоения учебного предмета
1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,	В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Знания о физической культуре

<p>социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;</i> • <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической</i>
--	---

	<p><i>подготовленности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i> <p>Физическое совершенствование Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); ● выполнять организующие строевые команды и приёмы; ● выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); ● выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); ● выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> ● <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> ● <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> ● <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> ● <i>выполнять передвижения на лыжах.</i>
--	---

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Гимнастическая комбинация.

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

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

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

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» гимнастические; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и

прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м и 60 м; бег на дистанцию 300 м; равномерный 6-минутный бег, бег на дистанцию 1000 метров.

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

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций 500, 600, 800, 1000, 1500 метров.

3. Тематическое планирование учебного предмета

1 класс (66 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Планируемые личностные результаты
1.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках по легкой атлетике(инструкция 32,33,82,80). Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	4.1
2.	Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	4.2
3.	Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	4.2
4.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	4.2
5.	Беговые и прыжковые	1	Беговые упражнения: с высоким	4.2

	упражнения.		подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	
6.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4.2
7.	Метание малого мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	4.2
8.	Бег 300 м.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 300 м.	4.2
9.	Бег по пересечённой местности.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	4.2
10.	6-ти минутный бег	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. 6-ти минутный бег.	4.2
11.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Инструкция №36;80;84. Специальные передвижения без мяча.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Инструкция №36;80;84. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Развитие координационных способностей. Подвижные игры на материале баскетбола.	4.1
12.	Специальные передвижения без мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Стойка игрока; Подвижные игры на материале баскетбола.	2.1
13.	Ведение, ловля, передача мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Подвижные игры на материале баскетбола.	2.1
14.	Бросок мяча в цель.	1	Баскетбол: специальные	2.2

			передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в цель; подвижные игры на материале баскетбола.	
15.	Ведение, бросок, передача, ловля мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2.3
16.	Подвижные игры с мячом.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2.3
17.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики (инструкция №34,80,84). Строевые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики (инструкция №34,80,84). Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	4.1 4.2
18.	Строевые упражнения. Упражнение с гимнастической палкой.	1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической	4.2

			стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	
19.	Упражнения гимнастической палкой. Лазание.	с 1	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.	7.2
20.	Прыжки со скакалкой. Висы. Перемахи.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Формирование осанки. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	7.2
21.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	7.2
22.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,	7.2

			преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	
23.	Группировка, пережат, упоры.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты Игры с элементами строя: смена мест. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Развитие координации, силовых способностей.	7.2
24.	Группировка, пережат, упоры, стойка на лопатках.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; Висы на гимнастической стенке, на подвесной перекладине. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Развитие силовых, координационных способностей, осанки.	7.2
25.	Пережаты, стойка на лопатках, гимнастический мост.	1	Акробатические упражнения. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	7.2
26.	Гимнастический мост.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; гимнастический мост.	7.2
27	Кувырок вперёд в группировке.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд; гимнастический мост.	7.2
28.	Кувырок вперёд в группировке в упор присев.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд; гимнастический мост.	7.2
29.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях подвижных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм (инструкция №36;80;84). Подвижные игры разных народов. Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры с бегом,	2.1 2.2 2.3

			прыжками.	
30.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	2.1 2.2 2.3
31.	Подвижные игры на развитие силы, ловкости, равновесия.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие силы, ловкости, равновесия.	2.1 2.2 2.3
32.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	2.1 2.2 2.3
33.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжных гонок (инструкция №35,82,80). Из истории физической культуры.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжных гонок (инструкция №35,82,80). История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	4.1 4.2
34.	Передвижение на лыжах.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.1 4.2
35.	Передвижение на лыжах. Повороты.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; повороты на месте и в движении. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.1 4.2
36.	Передвижение на	1	Развитие координации: перенос	4.1

	лыжах. Повороты, спуски, подъемы, торможение.		тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.2
37.	Передвижение на лыжах. Повороты, спуски, подъемы, торможение.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.1 4.2
38.	Прохождение учебных дистанций	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Прохождение дистанции без учёта времени 500м.	4.1 4.2
39.	Прохождение учебных дистанций	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Прохождение дистанции без учёта времени 500-800м.	4.1 4.2
40.	Прохождение учебных дистанций	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных	4.1 4.2

			дистанций. Прохождение дистанции без учёта времени 800-1000м.	
41.	Прохождение учебных дистанций	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Прохождение дистанции без учёта времени 800-1000м.	4.1 4.2
42.	Передвижение на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	4.1 4.2
43.	Передвижение на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	4.1 4.2
44.	Передвижение на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	4.1 4.2
45.	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	4.1 4.2
46.	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	4.1 4.2
47.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях подвижных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инс. №36;80;84). Подвижные игры разных народов. Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками.	2.1 2.2 2.3
48.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	2.1 2.2 2.3

49.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	2.1 2.2 2.3
50.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	2.1 2.2 2.3
51.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол) (инструкция №36,80, 84). Организация и проведение подвижных игр. Передвижения без мяча. Стойка в волейболе	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол) (инструкция №36,80, 84). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	4.1 4.2
52.	Передача мяча в парах.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	2.1
53.	Передача, ловля мяча через сетку в парах.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	2.2
54.	Обучение игре «Пионербол».	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	2.3
55.	Эстафеты, игра «Пионербол».	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	2.3
56.	Эстафеты, игра «Пионербол».	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	2.3
57.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках по легкой атлетике (инс,32,33,82,80). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках по легкой атлетике (инс,32,33,82,80). Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	4.1 4.2

			равновесия. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	
58.	Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	4.1 4.2
59.	Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	4.1 4.2
60.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	4.1 4.2
61.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	4.1 4.2
62.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4.1 4.2
63.	Метание малого мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	7.2
64.	Бег 300 м.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений челночный бег; высокий старт с последующим	7.2

			ускорением. Бег 300 м.	
65.	Бег по пересечённой местности.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	7.2
66.	6-ти минутный бег	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. 6-ти минутный бег.	7.2

2 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Планируемые личностные результаты
1.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	4.1 4.2
2.	Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	4.1 4.2
3.	Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Развитие скоростных качеств. Подготовка норм ГТО.	4.1 4.2
4.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся	4.1 4.2

			направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	
5.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	4.1 4.2
6.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4.1 4.2
7.	Метание малого мяча.	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	7.2
8.	Метание малого мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	7.2
9.	Бег 300 м.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 300 м.	4.2
10.	Бег по пересечённой местности.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	6.1
11.	6-ти минутный бег	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. 6-ти минутный бег.	4.2
12.	Равномерный бег.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие ловкости, координации движения.	4.2
13.	Инструктаж по мерам	1	Инструктаж по мерам безопасности	2.1

	безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Инструкция №36;80;84. Специальные передвижения без мяча.		на уроках спортивных игр (баскетбол). Инструкция №36;80;84. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	
14.	Ведение, повороты, перемещение, остановка.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Подвижные игры на материале баскетбола.	2.2
15.	Ведение, ловля, передача мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.	2.1 2.2
16.	Ведение, бросок, ловля мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2.1 2.2
17.	Бросок мяча в цель.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра.	2.1
18.	Ведение, бросок, передача, ловля мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2.1 2.2 2.3
19.	Учебная игра «Баскетбол»	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2.1 2.2 2.3
20.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики (инс.№34,80,84). Строевые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики (инс.№34,80,84). Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	4.1 4.2

21.	Строевые упражнения. Упражнение с гимнастической палкой. Лазание.	1	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.</p>	2.1
22.	Прыжки со скакалкой. Висы. Перемахи.	1	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Формирование осанки. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Игровые задания с</p>	2.1

			использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
23.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	2.1
24.	Группировка, пережат, упоры, стойка на лопатках.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	7.2
25	Пережаты, стойка на лопатках, гимнастический мост.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; гимнастический мост. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	7.2
26.	Кувырок вперёд в группировке в упор присев.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд; гимнастический мост.	7.2
27.	Кувырок назад в упор присев.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	7.2
28.	Акробатическая комбинация.	1	Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	7.2
29.	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм.	1	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры разных народов.	4.1 4.2

	(инструкция №36;80;84). Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
30.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, равновесия, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, равновесия эстафеты с мячами.	7.2
31.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	7.2
32.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжных гонок (инструкция №35,82,80). Из истории физической культуры.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжных гонок (инструкция №35,82,80). История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	4.1 4.2
33.	Передвижение на лыжах.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.1 4.2
34.	Передвижение на лыжах.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.1 4.2
35.	Передвижение на лыжах.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на	4.1 4.2

			месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
36.	Передвижение на лыжах. Повороты.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; повороты на месте и в движении. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.1 4.2
37.	Передвижение на лыжах. Повороты.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; повороты на месте и в движении. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.1 4.2
38.	Передвижение на лыжах. Повороты, спуски, подъемы, торможение.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	7.2
39.	Передвижение на лыжах. Повороты, спуски, подъемы, торможение.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге	7.2

			<p>после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	
40.	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Повороты, спуски, подъемы, торможение.</p>	1	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	7.2
41.	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Повороты, спуски, подъемы, торможение.</p>	1	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	7.2
42.	<p>Прохождение учебных дистанций</p>	1	<p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Прохождение дистанции без учёта времени 600-800м.</p>	2.1
43.	<p>Прохождение учебных дистанций</p>	1	<p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Прохождение дистанции без учёта</p>	2.1

			времени 800-1000м.	
44.	Передвижение на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	2.2 2.3
45.	Передвижение на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	2.2 2.3
46.	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	2.1 2.2 2.3
47.	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инс. №36;80;84). Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инс. №36;80;84). Подвижные игры разных народов. Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками.	4.1 4.2
48.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	2.1 2.2 2.3
49.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	2.1 2.2 2.3
50.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол) (инструкция №36, 80, 84). Организация и проведение подвижных игр. Передвижения без мяча. Стойка в волейболе	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол) (инструкция №36,80, 84). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	4.1 4.2
51.	Передача мяча. Игры.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	7.2
52.	Передача, бросок и ловля мяча в парах.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	7.2

53.	Верхняя передача мяча в парах.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	2.1
54.	Нижняя передача мяча.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	2.1
55.	Передача, ловля мяча через сетку в парах.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	2.2
56.	Обучение игре «Пионербол».	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	7.2
57.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	4.1 4.2
58.	Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	4.1 4.2
59.	Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Развитие скоростных качеств. Подготовка норм Г.Т.О.	4.1 4.2
60.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и	4.1 4.2

			запрыгивание. Прыжок в длину с места.	
61.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	4.1 4.2
62.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	4.1 4.2
63.	Метание малого мяча.	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2.1
64.	Метание малого мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2.1
65.	Бег 300 м.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 300 м.	2.1
66.	Бег по пересечённой местности.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	2.1
67.	6-ти минутный бег	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. 6-ти минутный бег.	4.2
68.	Равномерный бег.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие ловкости, координации движения.	4.2

3 класс (68 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Планируемые личностные результаты
1.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	4.1 4.2
2.	Беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
3.	Беговые упражнения. Бег 60 метров.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка норм Г.Т.О.	4.2
4.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в	4.2

			длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	
5.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
6.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
7.	Метание малого мяча.	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры с бросками, метанием.	2.1
8.	Метание малого мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры с бросками метанием.	2.1
9.	Бег 300 м.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений челночный бег;	7.2

			высокий старт с последующим ускорением. Бег 300 м.	
10.	Бег по пересечённой местности.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	7.2
11.	Кроссовый бег 1000м.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Бег 1000м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	2.1
12.	Эстафетный бег.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Бег с эстафетной палочкой. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	2.2 2.3
13.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) (инструкция №36;80;84). Специальные передвижения без мяча.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) (инструкция №36;80;84). Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	4.1 4.2
14.	Ведение, ловля, передача мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.	2.1 2.2
15.	Ведение, бросок, передача, ловля мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение	2.1 2.2

			мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
16.	Учебная игра «Баскетбол»	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2.2 2.3
17.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики (инструкция №34,80,84). Строевые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики (инструкция №34,80,84). Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	4.1 4.2
18.	Строевые упражнения. Упражнение с гимнастической палкой.	1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	4.2
19.	Упражнения с гимнастической палкой. Лазание.	1	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической	7.2

			стенки и при передвижениях Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами.	
20.	Прыжки со скакалкой. Висы. Перемахи. Гимнастическая комбинация.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	7.2
21.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	2.1
22.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу, подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на	2.1

			гимнастическую скамейку.	
23.	Группировка, пережат, упоры.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты.	7.2
24.	Группировка, пережат, упоры, стойка на лопатках.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках.	7.2
25.	Группировка, пережаты, стойка на лопатках.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках.	7.2
26.	Пережаты, стойка на лопатках, гимнастический мост.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; гимнастический мост.	7.2
27.	Кувырок вперёд в группировке в упор присев.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд; гимнастический мост.	7.2
28.	Акробатическая комбинация.	1	Акробатические комбинации. кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.	7.2
29.	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры разных народов. Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками.	4.1 4.2
30.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	2.1 2.2 2.3
31.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	2.1 2.2 2.3
32.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	2.1 2.2 2.3
33.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжных гонок.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжных гонок (инструкция №35,82,80).	4.1 4.2

			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
34.	Скользкий шаг.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	2.1
35.	Повороты, скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; повороты на месте и в движении. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Попеременный двухшажный ход.	4.1
36.	Одноопорное передвижение 600-800 м.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; повороты на месте и в движении. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. 600-800-1000 м. Попеременный двухшажный ход.	4.2
37.	Подъем и спуск под уклон. Попеременный двухшажный ход. 600-800 м.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с	4.2

			изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. 600-800-1000 м.	
38.	Подъем, спуск, попеременный двухшажный ход. 800-1000 м.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4.2
39.	Попеременный двухшажный ход.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Попеременный двухшажный ход.	4.2
40.	Попеременный двухшажный ход.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Попеременный двухшажный ход.	4.2

41.	Одновременно-одношажный и одновременный бесшажный хода 600-800 м.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Одновременно-одношажный и одновременный бесшажный хода	4.2
42.	Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.	4.2
43.	Одновременный одношажный и одновременный бесшажный хода. Подъем, спуск, повороты.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.	4.2
44.	Подъем, спуск, повороты, торможение.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на	7.2

			лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
45.	Дистанция 1000-1500 м.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Прохождение дистанции без учёта времени 1000-1500м.	2.1
46.	Дистанция 1000 м.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Прохождение дистанции без учёта времени 1000-1500м.	2.1
47.	Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	2.2
48.	Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	2.2
49.	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры разных народов. Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками.	4.1 4.2
50.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	2.1 2.2 2.3
51.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие	2.1 2.2 2.3

	предметами.		быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	
52.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	2.1 2.2 2.3
53.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол) (инструкция №36,80, 84). Организация и проведение подвижных игр. Передвижения без мяча. Стойка в волейболе	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол) (инструкция №36,80, 84). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	4.1 4.2
54.	Передача, бросок и ловля мяча в парах.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	2.1 2.2
55.	Обучение игре «Пионербол».	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	2.1 2.2 2.3
56.	Эстафеты, игра «Пионербол».	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	2.1 2.2 2.3
57.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инс,32,33,82,80). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инс,32,33,82,80). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	4.1 4.2
58.	Беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подвижные игры на координацию,	4.2

			выносливость и быстроту.	
59.	Беговые упражнения. Бег 60 метров.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка норм Г.Т.О.	4.2
60.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
61.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	4.2
62.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
63.	Метание малого мяча.	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры с бросками, метанием.	2.1
64.	Метание малого мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры с бросками, метанием.	2.1
65.	Бег 300 м.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных	2.1

			исходных положений челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 300 м.	
66.	Бег по пересечённой местности.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	7.2
67.	Кроссовый бег 1000м.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	2.1
68.	Эстафетный бег.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с эстафетной палочкой. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	2.1 2.2 2.3

4 класс (68 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Планируемые личностные результаты
1.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инструкция 32,33,82,80). Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор	4.1 4.2

			одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	
2.	Беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
3.	Беговые упражнения. Бег 60 метров.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка норм Г.Т.О.	4.2
4.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	4.2
5.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2

6.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
7.	Метание малого мяча.	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры с бросками, метанием.	2.1
8.	Метание малого мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры с бросками метанием.	2.1
9.	Бег 300 м.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 300 м.	7.2
10.	Бег по пересечённой местности.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам	7.2

			в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим прыгиванием.	
11.	Кроссовый бег 1000м.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Бег 1000м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	2.1
12.	Эстафетный бег.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Бег с эстафетной палочкой. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	2.2 2.3
13.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) (инструкция №36;80;84). Специальные передвижения без мяча.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) (инструкция №36;80;84). Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	4.1 4.2
14.	Ведение, ловля, передача мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.	2.1 2.2
15.	Ведение, бросок, передача, ловля мяча.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2.1 2.2
16.	Учебная игра «Баскетбол»	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2.2 2.3
17.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики (инструкция №34,80,84). Строевые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики (инструкция №34,80,84). Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и	4.1 4.2

			полушпагаты на месте.	
18.	Строевые упражнения. Упражнение с гимнастической палкой.	1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	4.2
19.	Упражнения гимнастической палкой. Лазание.	1	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами.	7.2
20.	Прыжки со скакалкой. Висы. Перемахи. Гимнастическая комбинация.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через	7.2

			вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	
21.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	2.1
22.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу, подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	2.1
23.	Группировка, пережат, упоры.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты.	7.2
24.	Группировка, пережат, упоры, стойка на лопатках.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках.	7.2
25.	Группировка, пережаты, стойка на лопатках.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках.	7.2
26.	Пережаты, стойка на лопатках, гимнастический мост.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; гимнастический мост.	7.2
27.	Кувырок вперёд в группировке в упор присев.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; пережаты; стойка на лопатках; кувырок вперёд; гимнастический мост.	7.2
28.	Акробатическая комбинация.	1	Акробатические комбинации. кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из	7.2

			упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.	
29.	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры разных народов. Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками.	4.1 4.2
30.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	2.1 2.2 2.3
31.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	2.1 2.2 2.3
32.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	2.1 2.2 2.3
33.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжных гонок.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжных гонок (инструкция №35,82,80). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	4.1 4.2
34.	Скольльзящий шаг.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	2.1
35.	Повороты, скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с	4.1

			<p>опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; повороты на месте и в движении.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	
36.	Одноопорное передвижение 800-1000 м.	1	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; повороты на месте и в движении.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>800-1000-1200 м.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	4.2
37.	Подъем и спуск под уклон. Попеременный двухшажный ход. 800-1000 м.	1	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>800-1000-1200 м.</p>	4.2
38.	Подъем, спуск, попеременный двухшажный ход. 1000-1500 м.	1	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. 1000–1500 м.</p>	4.2

39.	Попеременный двухшажный ход.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Попеременный двухшажный ход.	4.2
40.	Попеременный двухшажный ход.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Попеременный двухшажный ход.	4.2
41.	Одновременно-одношажный и одновременный бесшажный хода 800-1000 м.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Одновременно-одношажный и одновременный бесшажный хода 800- 1000 м.	4.2
42.	Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во	4.2

			<p>время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.</p>	
43.	Одновременный одношажный и одновременный бесшажный хода. Подъем, спуск, повороты.	1	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.</p>	4.2
44.	Подъем, спуск, повороты, торможение.	1	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p>	7.2
45.	Дистанция 1000-1500 м.	1	<p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Прохождение дистанции без учёта времени 1000-1500м.</p>	2.1
46.	Дистанция 1000 м.	1	<p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	2.1

			Прохождение дистанции без учёта времени 1000-1500м.	
47.	Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	2.2
48.	Эстафеты на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Лыжная эстафета. Подъемы, спуски.	2.2
49.	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Инструктаж по технике безопасности по подвижным и спортивным играм. (инструкция №36;80;84). Подвижные игры разных народов. Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками.	4.1 4.2
50.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	2.1 2.2 2.3
51.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с предметами.	2.1 2.2 2.3
52.	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	1	Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, эстафеты с мячами.	2.1 2.2 2.3
53.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол) (инструкция №36,80, 84). Организация и проведение подвижных игр. Передвижения без мяча. Стойка в волейболе	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол) (инструкция №36,80, 84). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	4.1 4.2
54.	Передача, бросок и ловля мяча в парах.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	2.1 2.2
55.	Обучение игре	1	Волейбол: подбрасывание мяча;	2.1

	«Пионербол».		подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	2.2 2.3
56.	Эстафеты, игра «Пионербол».	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.	2.1 2.2 2.3
57.	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инс,32,33,82,80). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике (инс,32,33,82,80). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	4.1 4.2
58.	Беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
59.	Беговые упражнения. Бег 60 метров.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60м. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка норм Г.Т.О.	4.2
60.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
61.	Беговые и прыжковые	1	Беговые упражнения: с высоким	4.2

	упражнения.		подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.	
62.	Прыжковые упражнения.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	4.2
63.	Метание малого мяча.	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры с бросками, метанием.	2.1
64.	Метание малого мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры с бросками, метанием.	2.1
65.	Бег 300 м.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 300 м.	2.1
66.	Бег по пересечённой местности.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту.	7.2
67.	Кроссовый бег 1000м.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	2.1

68.	Эстафетный бег.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с эстафетной палочкой. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	2.1 2.2 2.3
-----	-----------------	---	--	-------------------

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол от 30.09.2021г. № 1