

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 06.10.2009 г. № 373) на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования и основе примерной программы курса «Физическая культура 1-4классы» М.: Просвещение, 2011год (автор В.И. Лях) с учетом основных направлений программ, включенных в структуру ООП ОО (Программы развития УУД на уровне НОО, Программы воспитания и социализации учащихся на уровне НОО, Программы коррекционной работы) и положений Концепции образования этнокультурной направленности в Республике Коми.

(<http://minobr.rkmi.ru/left/dok/infomat/>)

Цель изучения физической культуры: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Программа направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Программа разработана с учётом особенностей первой ступени общего образования как фундамента всего последующего обучения.

В соответствии с приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года No 889 был введен третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», который направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение инновационных методик и технологий физического воспитания. Во взаимосвязи с общим курсом физической культуры рассматривается также этнокультурная составляющая образования, которая обеспечивается параллельным включением тем в содержание предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Отличительной особенностью данной программы является включение в изучение раздела «Физическое совершенствование» спортивных и подвижных игр в большем объеме, чем остальные составляющие раздела. Это связано с особенностями учебно-спортивной базы школы.

Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов (разумное сочетание современных технологий развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения), средств обучения и воспитания (в т.ч. ИКТ), способов организации учащихся. На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В основе реализации основной образовательной программы лежит системно - деятельностный подход, на каждом уроке обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры проводятся в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с температурными и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдаётся целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. При освоении двигательных действий, используется метод стандартно-повторного и вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте сочетается с широким применением игрового и соревновательного метода.

На уроках используются следующие формы организации учебного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, фронтальные, групповые, работа в парах.

Место учебного предмета в учебном плане

.Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура»

Реализация осуществляется за счет часов обязательной части учебного плана в объеме 405 часов. Общий объем учебного времени по годам обучения составляет:

Промежуточная аттестация 1 час

	1класс	2класс	3класс	4класс	Всего
Количество учебных недель	33	34	34	34	135
Количество часов в неделю	3	3	3	3	12
Количество часов в год	99	102	102	102	405

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание, методики и дидактические основы предмета «Физическая культура» создают условия для реализации ценностных ориентиров:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим, умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

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

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности /неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли "хорошего ченика";
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

произвольного внимания;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой

коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные учебные действия

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях "физическая культура", "режим дня"; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии "физическая подготовка", характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного материала

1 класс-99 ч. (3 н/ч.)

Раздел 1. Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование- 8 ч.

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря
- изучение истории развития физической культуры и первых соревнований
- физические упражнения, влияние их на физическое развитие и развитие физических качеств
- физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений
- самостоятельное составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение утренней зарядки, физкультминуток
- самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью
- самостоятельная организация игр и развлечений
- составление комплексов упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз

Раздел 2. Лёгкая атлетика- 18ч.

- На основе навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.
- На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость.
- На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3 мин.; кросс до 1км.
- На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15м., соревнования до 60м.
- На освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочки (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.
- На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.
- На овладение навыками метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м. Броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения согнутой ноги на ширине плеч; на дальность.
- На знания о физической культуре: Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

- Самостоятельные занятия: равномерный бег до 6 мин.; соревнования на короткие дистанции(до 30м); прыжковые упражнения на одной и двух ногах; прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные(до 100см) препятствия; броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Раздел 3. Упражнения с мячами – 20ч.

- На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, отбивание, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (правой и левой рукой).

- На закрепление и совершенствование движения. Ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: « Играй, играй, мяч не теряй», « Мяч водящему», « У кого меньше мячей», «Школа мяча», « Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Передал-садись».

- На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико - тактическими взаимодействиями: « Утки - охотники», « Перестрелка».

- На знание о физической культуре: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасности.

- Самостоятельные занятия: броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Раздел 4. Гимнастика – 17ч.

- На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками, гантелями, ритмическая гимнастика.

- На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

- На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильную осанку: лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

- На освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивая через мячи; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

- На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

- На освоение строевых упражнений: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, вокруг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты на право, налево; команды « шагом марш», « Класс, стой!».

- На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки: Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной сложности.

- На знания о физической культуре: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

- Самостоятельные занятия: выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Раздел 5. Подвижные игры. – 16ч.

- На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей: броски мяча из-за головы правой и левой рукой); « Кто дальше бросит», « Точный расчёт», « Меткий стрелок», « Попади в цель».

- На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: « К своим флажкам», « Найди свою пару», « чьё звено быстрее соберётся», « Два мороза», « Пятнашки», « Догонялки», « Бездомный заяц», « Мышеловка», « Найди свой дом», « Воробьи- вороны», « Смена сторон».

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентировка в пространстве: « Прыгающие воробышки», « Зайцы в огороде», « Лиса и куры», « Ловкий прыгун», « Удочка».

- коми народные игры: « Стой, олень», « Невод», « Ловля оленей», « охотники», « меткий охотник».

- игры на внимание: « Что изменилось?», « Кого не стало?», « Море волнуется», « День и ночь», « Угадай, чей голос», « Делай, как я».

Раздел 6. Лыжная подготовка- 20ч.

- На освоение техники лыжных ходов: переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.; скользящий шаг без палок; Повороты переступанием.

Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты с этапом до 50м.

- На знание о физической культуре: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Содержание учебного материала

2 класс- 102 ч. (3 н/ч.)

Раздел 1. Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование- 8 ч.

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря
- изучение истории развития физической культуры и первых соревнований
- физические упражнения, влияние их на физическое развитие и развитие физических качеств
- физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений
- самостоятельное составление режима дня, выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение утренней зарядки, физкультминуток
- самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью
- самостоятельная организация игр и развлечений
- составление комплексов упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз

Раздел 2. Лёгкая атлетика- 20ч.

- На основе навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.
- На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость.
- На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 4 мин.; кросс до 1км.
- На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 20м., соревнования до 60м.
- На освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).
- На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: прыжки через стволы деревьев, в парах. Преодоление препятствий.
- На овладение навыками метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. На дальность отскока от пола и от стены. Броски набивного мяча двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч; на дальность.
- На знания о физической культуре: Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.
- Самостоятельные занятия: равномерный бег до 6 мин.; соревнования на короткие дистанции(до 30м); прыжковые упражнения на одной и двух ногах; прыжки через

небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные(до 100см) препятствия; броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Раздел 3. Упражнения с мячами- 20ч.

- На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча(правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

- На закрепление и совершенствование движения. Ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: « Играй, играй, мяч не теряй», « Мяч водящему», « У кого меньше мячей», «Школа мяча», « Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Передал-садись».

- На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями: « Утки- охотники», « Перестрелка».

- На знание о физической культуре: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасности.

- Самостоятельные занятия: броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Раздел 4. Гимнастика – 17ч.

- На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкость: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками, гантелями, ритмическая гимнастика.

- На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках. Согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.; мост из положения лёжа на спине.

- На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения на гимнастической скамейке.

- На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильную осанку: лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазание по канату.

- На освоение навыков равновесия: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивая через мячи; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.

- На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: 3 позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

- На освоение строевых упражнений: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда « На два, четыре шага разомкнись».

- На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки: Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной сложности.

- На знания о физической культуре: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков,

осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

- Самостоятельные занятия: выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Раздел 5. Подвижные игры – 17ч.

- На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей: броски мяча из-за головы правой и левой рукой); « Кто дальше бросит», « Точный расчёт», « Меткий стрелок», « Попади в цель».

- На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча(правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

- На закрепление и совершенствование движения. Ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: « Играй, играй, мяч не теряй», « Мяч водящему», « У кого меньше мячей», «Школа мяча», « Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Передал-садись».

- На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями: « Утки- охотники», « Перестрелка».

- На знание о физической культуре: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасности.

Раздел 6. Лыжная подготовка- 20ч.

- На освоение техники лыжных ходов: переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.Эстафеты с этапом до 50м.

- На знание о физической культуре: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Содержание учебного материала 3 класс- 102 ч. (3 н/ч.)

Раздел 1. Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование- 8 ч.

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря
- изучение истории развития физической культуры и первых соревнований
- физические упражнения, влияние их на физическое развитие и развитие физических качеств
- физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений
- самостоятельное составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение утренней зарядки, физкультминуток
- самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью
- самостоятельная организация игр и развлечений
- составление комплексов упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз

Раздел 2. Лёгкая атлетика- 20ч.

- На основе навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.; ходьба с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки.
- На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Бег с высоким подниманием бедра; приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлестыванием голени назад.
- На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 5 мин.; кросс до 1км.
- На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах; бег с ускорением от 20 до 30м; Встречная эстафета расстояние 10-20м.
- На освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 60см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочки (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многократные (до 10 прыжков) на правой и левой ноге.; тройной и пятерной с места.
- На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.
- На овладение навыками метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с

расстояния 4-5м. Броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения согнута ноги на ширине плеч; на дальность.

- На знания о физической культуре: Понятия: эстафета, команды « старт», « финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

- Самостоятельные занятия: равномерный бег до 12 мин.; соревнования на короткие дистанции(до 60м); прыжковые упражнения на одной и двух ногах; прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 50см) и горизонтальные(до 110см) препятствия; броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Раздел 3. Упражнения с мячами – 20ч.

- На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3- 4м. в футболе.

- На закрепление и совершенствование движения. Ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Передал- садись», « Гонка мячей по кругу», « Вызови по имени», « Овладей мячом», « Мяч ловцу», « Охотники и утки», « Быстро и точно», « Снайперы», « Игра с ведением мяча».

- На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями: « Борьба за мяч», « Перестрелка», « Мини- баскетбол», « Мини- футбол».

- На знание о физической культуре: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасности.

- Самостоятельные занятия: броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Раздел 4. Гимнастика – 17ч.

- На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкость: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками, гантелями, ритмическая гимнастика.

- На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине.

- На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: совершенствовать все изученные упражнения, комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.

- На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильную осанку: лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа. Лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через скамейку.

- На освоение навыков равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по скамейке; повороты на носках, повороты прыжком; ходьба приставным шагом. Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

- На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг

- На освоение строевых упражнений: Команды « Шире шаг», « Чаше шаг!», « На первый- второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, « змейкой».

- На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки: Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений

ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной сложности.

- На знания о физической культуре: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

- Самостоятельные занятия: выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях на равновесие, танцевальных упражнениях.

Раздел 5. Подвижные игры – 17ч.

- На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей: броски мяча из-за головы правой и левой рукой); « Кто дальше бросит», « Точный расчёт», « Меткий стрелок», « Попади в цель».

- На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: « К своим флажкам», « Найди свою пару», « чьё звено быстрее соберётся», « Белые медведи», « Пятнашки», « Догонялки», « Бездомный заяц», « Мышеловка», « Найди свой дом», « пустое место», « Космонавты», « 3- лишний».

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентировка в пространстве: « Ловкий прыгун», « Удочка», « Волк во рву», « Прыжки по полоскам».

- коми народные игры: « Стой, олень», « Невод», « Ловля оленей», « охотники», « меткий охотник».

- игры на внимание: « Что изменилось?», « Кого не стало?», « Море волнуется», « День и ночь», « Угадай, чей голос», « Делай, как я».

Раздел 6. - Лыжная подготовка- 20ч.

- На освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём « лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км., с равномерной скоростью. Игры и эстафеты.

- На знание о физической культуре: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Содержание учебного материала 4 класс- 102 ч. (3 н/ч.)

Раздел 1. Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование- 8 ч.

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря
- изучение истории развития физической культуры и первых соревнований
- физические упражнения, влияние их на физическое развитие и развитие физических качеств
- физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений
- самостоятельное составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение утренней зарядки, физкультминуток
- самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью
- самостоятельная организация игр и развлечений
- составление комплексов упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

Раздел 2. Лёгкая атлетика- 20ч.

- На основе навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.
- На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым. Боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.
- На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 6-8 мин.; кросс до 1км.
- На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « круговая эстафета». Бег с ускорением от 40 до 60м., соревнования до 60м.
- На освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу; с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки(тройной, пятерной, десятерной).
- На овладение навыками метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей: метание теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения согнутой ноги на ширине плеч; на дальность.
- На знания о физической культуре: Понятия: эстафета, команды « старт», « финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

- Самостоятельные занятия: равномерный бег до 12 мин.; соревнования на короткие дистанции (до 60м); прыжковые упражнения на одной и двух ногах; прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 50см) и горизонтальные (до 110см) препятствия; броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Раздел 3. Упражнения с мячами – 20ч.

- На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам.

- На закрепление и совершенствование движения. Ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Передал- садись», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

- На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини- баскетбол», «Мини- футбол».

- На знание о физической культуре: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасности.

- Самостоятельные занятия: броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Раздел 4. Гимнастика – 17ч.

- На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками, гантелями, ритмическая гимнастика.

- На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Акробатические этюды.

- На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

- На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильную осанку: лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

- На освоение навыков равновесия: ходьба по скамейке большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

- На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев.

- На освоение строевых упражнений: Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

- На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки: Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной сложности.

- На знания о физической культуре: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

- Самостоятельные занятия: выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях на равновесие, танцевальных упражнений.

Раздел 5. Подвижные игры – 17 ч.

- На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей: броски мяча из-за головы правой и левой рукой); « Кто дальше бросит», « Точный расчёт», « Меткий стрелок», « Попади в цель».

- На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: « К своим флажкам», « Найди свою пару», « чьё звено быстрее соберётся», « Белые медведи», « Пятнашки», « Догонялки», « Бездомный заяц», « Мышеловка», « Найди свой дом», « пустое место», « Космонавты», « 3- лишний».

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентировка в пространстве: « Ловкий прыгун», « Удочка», « Волк во рву», « Прыжки по полоскам».

- коми народные игры: « Стой, олень», « Невод», « Ловля оленей», « Охотники», « Меткий охотник».

- игры на внимание: « Что изменилось?», « Кого не стало?», « Море волнуется», « День и ночь», « Угадай, чей голос», « Делай, как я».

Раздел 6. Лыжная подготовка- 20ч.

- На освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение « плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём « лесенкой» и « ёлочкой». Прохождение по дистанции до 2,5км.

- Эстафеты с этапом до 50м.

- На знание о физической культуре: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Тематическое планирование

Класс – 1

Год обучения – 1

Всего часов – 99 ч.

Промежуточная аттестация 1 час

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие о физической культуре - Основные способы передвижения человека - Профилактика травматизма - История физической культуры - Физические упражнения 	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий</p>	<p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Знакомятся с текстами по истории физической культуры</p> <p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)</p>
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельные занятия - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью - Самостоятельные игры 	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Составляют индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирают упражнения для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Отбирают упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела</p> <p>Измеряют показатели развития физических качеств</p> <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности</p>

3	<p>Физическое совершенствование - Физкультурно – оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивно – оздоровительная деятельность - Легкая атлетика</p>	<p>В режим учебного дня и учебной недели</p> <p>18</p>	<p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Осваивать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы,</p>
---	---	--	---

	<p>- Упражнения с мячами</p>	<p>20</p>	<p>быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Осваивать технику метания малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>
	<p>- Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>17</p>	<p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>

	<p>- Подвижные игры</p>	<p>16</p>	<p>Осваивают технику акробатических упражнений Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой</p>
--	--------------------------------	-----------	--

	<p>- Лыжная подготовка.</p>	<p>20</p>	<p>деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивают технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивают техник у поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов спусков и подъемов.</p>
--	-----------------------------	-----------	--

Тематическое планирование

Класс – 2

Год обучения – 2

Всего часов 102ч.

Промежуточная аттестация 1 час

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие о физической культуре - Основные способы передвижения человека - Профилактика травматизма - История физической культуры - Физические упражнения 	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.</p>	<p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Знакомятся с текстами по истории физической культуры</p> <p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)</p>
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельные занятия. - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. - Самостоятельные игры. 	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>Составляют индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирают упражнения для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Отбирают упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела</p> <p>Измеряют показатели развития физических качеств.</p> <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности.</p>

3	<p>Физическое совершенствование</p> <p>- Физкультурно – оздоровительная деятельность.</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели.</p>	<p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность.</p> <p>- Легкая атлетика.</p>	20	<p>Осваивать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении</p>

	<p>- Упражнения с мячами.</p>	<p>20</p>	<p>прыжковых упражнений.</p> <p>Описывают технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивают технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении ,бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывают технику Разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении</p>
	<p>- Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>17</p>	<p>прыжковых упражнений.</p> <p>Описывают технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивают технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении ,бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывают технику Разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении</p>

	<p>- Подвижные игры.</p>	<p>17</p>	<p>акробатических упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
--	---------------------------------	-----------	--

	<p>- Лыжная подготовка.</p>	<p>20</p>	<p>Осваивают технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
--	------------------------------------	-----------	--

Тематическое планирование

Класс – 3

Год обучения – 3

Всего часов 102 ч.

Промежуточная аттестация 1 час

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	<p>Основы знаний о физической культуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие о физической культуре - Основные способы передвижения человека - Профилактика травматизма. - История физической культуры - Физические упражнения 	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.</p>	<p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывают тексты по истории физической культуры</p> <p>Понимают и раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризуют показатели физического развития.</p> <p>Характеризуют показатели физической подготовки.</p> <p>Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельные занятия - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных</p>	<p>Составляют индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивают свое состояние (ощущения) после</p>

	<p>- Самостоятельные игры.</p>	<p>занятий физической культурой.</p>	<p>закаливающих процедур. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измеряют показатели развития физических качеств. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят Подвижные игры с Элементами соревновательной деятельностью. Организуют и проводят Подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
3	<p>Физическое совершенствование - Физкультурно – оздоровительная деятельность.</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели.</p>	<p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>

	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность. - Легкая атлетика.</p>	<p>20</p>	<p>Описывают технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>
--	--	-----------	--

	<p>- Упражнения с мячами.</p>	<p>20</p>	<p>Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
	<p>- Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>17</p>	<p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют различные строевые команды: Описывают технику разучиваемых акробатических</p>

		<p>упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают технику</p>
--	--	---

	<p>- Подвижные игры.</p>	<p>17</p>	<p>физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	<p>- Лыжная подготовка.</p>	<p>20</p>	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении</p>

			<p>тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
--	--	--	--

Тематическое планирование

Класс – 4

Год обучения – 4

Всего часов 102 ч.

Промежуточная аттестация 1 час.

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие о физической культуре - Основные способы передвижения человека - Профилактика травматизма - История физической культуры. - Физические упражнения. 	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений тактических и технических действий.</p>	<p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывают тексты по истории физической культуры</p> <p>Понимают и раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризуют показатели физического развития.</p> <p>Характеризуют показатели физической подготовки.</p> <p>Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельные занятия 		<p>Составляют индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>

	<p>- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>- Самостоятельные игры.</p>		<p>Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измеряют показатели развития физических качеств.</p> <p>Измеряют частоту сердечных сокращений</p> <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
3	<p>Физическое совершенствование</p> <p>- Физкультурно - оздоровительная деятельность.</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели.</p>	<p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>

	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность. - Легкая атлетика.</p>	<p>20</p>	<p>Описывают технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>
--	--	-----------	--

	<p>- Упражнения с мячами.</p>	<p>20</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывают технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивают технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивают технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдают правила безопасности при метании техники малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	<p>- Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>17</p>	<p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют различные строевые команды:</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>

		<p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности</p>
--	--	---

	<p>- Подвижные игры.</p>	<p>17</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
	<p>- Лыжная подготовка</p>	<p>20</p>	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций</p>

			<p>разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
--	--	--	---

**Этнокультурный компонент содержания образования по курсу
«Физическая культура» 1 класс**

№	№ урока в ПП	Основная тема урока	Содержание ЭКК
1	4	Подвижные игры	«Кузнечик», «Не попадись в круг», «Невод»
2	7	Подвижные игры	« Охота на оленей», «Стой, олень»
3	10	Подвижные игры	«Сторож», «Невод»
4	25	Подвижные игры	« Водящий в шубе», «Чур голова»
5	52	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
6	53	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
7	54	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
8	55	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
9	56	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
10	57	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
11	58	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
12	59	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
13	60	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
14	61	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
15	62	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
16	63	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
17	64	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
18	65	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
19	66	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
20	67	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
21	68	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
22	69	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
23	70	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
24	71	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
25	80	Подвижные игры	« Невод», «Бег на лугах»
26	99	Подвижные игры	« Игра с верёвкой», « Командир»

**Этнокультурный компонент содержания образования по курсу
«Физическая культура» 2 класс**

№	№ урока в ПП	Основная тема урока	Содержание ЭКК
1	3	Подвижные игры	«Кузнечик», «Не попадись в круг», «Невод»
2	4	Подвижные игры	« Охота на оленей», «Стой, олень»
3	11	Подвижные игры	« Водящий в шубе», «Чур голова»
4	52	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
5	53	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
6	54	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
7	55	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
8	56	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
9	57	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
10	58	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
11	59	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
12	60	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
13	61	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
14	62	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
15	63	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
16	64	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
17	65	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
18	66	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
19	67	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
20	68	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
21	69	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
22	70	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
23	71	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
24	76	Подвижные игры	« Невод», «Бег на лугах»
25	97	Подвижные игры	« Игра с верёвкой», « Командир»

**Этнокультурный компонент содержания образования по курсу
«Физическая культура» 3 класс**

№	№ урока в ПП	Основная тема урока	Содержание ЭКК
1	5	Подвижные игры	«Кузнечик», «Не попадись в круг», «Невод»
2	6	Подвижные игры	« Охота на оленей», «Стой, олень»
3	26	Подвижные игры	« Водящий в шубе», «Чур голова»
4	52	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
5	53	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
6	54	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
7	55	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
8	56	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
9	57	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
10	58	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
11	59	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
12	60	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
13	61	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
14	62	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
15	63	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
16	64	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
17	65	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
18	66	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
19	67	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
20	68	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
21	69	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
22	70	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
23	71	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
24	97	Подвижные игры	« Невод», «Бег на лугах»
25	98	Подвижные игры	« Игра с верёвкой», «Командир»

**Этнокультурный компонент содержания образования по курсу
«Физическая культура» 4 класс**

№	№ урока в ПП	Основная тема урока	Содержание ЭКК
1	8	Подвижные игры	«Кузнечик», «Не попадись в круг», «Невод»
2	11	Подвижные игры	« Охота на оленей», «Стой, олень»
3	12	Подвижные игры	«Невод», «Бег на лугах».
4	52	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
5	53	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
6	54	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
7	55	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
8	56	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
9	57	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
10	58	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
11	59	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
12	60	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
13	61	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
14	62	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
15	63	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
16	64	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
17	65	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
18	66	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
19	67	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
20	68	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
21	69	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
22	70	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
23	71	Лыжная подготовка	Национальный вид спорта РК
24	92	Подвижные игры	« Невод», «Бег на лугах»
25	101	Подвижные игры	« Игра с верёвкой», « Командир»
26	102	Подвижные игры	«Не попадись в круг», «Чур голова»

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 2 класса

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	6,0	6,6	7,1	6,2	6,8	7,2
2	Бег 1000м. (мин)	4,55	5,15	5,35	5,37	5,57	6,17
3	Бег 6мин. (м)	1000	850	750	950	800	700
4	Челночный бег 3*10м	9,1	9,5	9,8	9,7	10,1	10,7
5	Метание мяча	27	20	13	14	10	7
6	Прыжки в длину с места (см)	145	125	110	140	125	90
7	Прыжки в длину с разбега (см)	техника					
8	Подтягивание	4	3	2	12	10	8
9	Приседание на одной ноге «пистолет» с опорой	7	6	5	6	5	4
10	Поднимание туловища 30сек.	16	14	12	15	13	11
11	Поднимание прямых ног в висе на стенке	3	2	1	3	2	1
12	Лыжные гонки 1км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
13	Отжимания от пола	17	15	13	11	9	7
14	Вис на согнутых руках	13	11	9	11	9	7
15	Бег 1500м	без учета времени					
16	Прыжки на скакалке за 30 сек	50	44	38	64	60	56
17	Многоскоки(м)	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
18	Упражнение на гибкость	+6	+5	+4	+8	+7	+6
19	Метание в цель	3	2	1	3	2	1

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 3 класса

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м(сек)	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2	Бег 1000м(мин)	4,38	4,58	5,18	5,20	5,40	6,0
3	Бег 6мин.(м)	1050	900	800	1000	850	750
4	Челночный бег 3*10м	8,8	9,3	9,9	9,3	9,7	10,3
5	Метание мяча	29	22	15	16	12	9
6	Прыжки в длину с места(см)	150	130	120	150	135	110
7	Прыжки в длину с разбега(см)		техника				
8	Подтягивание	4	2	1	13	8	6
9	Приседание на одной ноге «пистолет» с опорой	9	8	7	8	7	6
10	Поднимание туловища30сек.	17	15	13	16	14	12
11	Поднимание прямых ног в висе на стенке	3	2	1	3	2	1
12	Лыжные гонки 1км.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
13	Отжимания от пола	19	17	15	12	10	8
14	Вис на согнутых руках	16	14	12	14	12	10
15	Бег 1500м	Без учета					
16	Прыжки на скакалке за 30 сек	58	54	50	66	62	58
17	Многоскоки(м)	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
18	Упражнение на гибкость	+9	+7	+5	+8	+6	+4
19	Метание в цель	4	3	1	4	3	1

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 4 класса

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	5,7	6,5	5,4	5,8	6,5
2	Бег 1000м. (мин)	4,21	4,41	5,01	4,55	5,25	5,45
3	Бег бмин. (м)	1100	1000	900	1000	900	800
4	Челночный бег 3*10м	8,6	9,0	9,5	9,1	9,5	10,4
5	Метание мяча	27	22	18	17	15	12
6	Прыжки в длину с места (см)	160	152	140	150	142	130
7	Прыжки в длину с разбега (см)	техника					
8	Подтягивание	5	3	2	14	9	7
9	Приседание на одной ноге «пистолет» с опорой	16	15	14	11	10	9
10	Поднимание туловища 30сек.	18	16	14	17	15	13
11	Поднимание прямых ног в висе на стенке	5	4	3	5	4	3
12	Лыжные гонки 1км.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
13	Отжимания от пола	21	19	17	13	11	9
14	Вис на согнутых руках	20	18	16	17	15	13
15	Бег 1500м	без учета времени					
16	Прыжки на скакалке за 30 сек	48	42	36	62	58	54
17	Многоскоки(м)	13,5	10,0	8,0	13,1	10,8	7,0
18	Упражнение на гибкость	+8	+7	+6	+9	+8	+7
19	Метание в цель	3	2	1	3	2	1

Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Оснащение процесса обучения физической культуре обеспечивается библиотечным фондом, печатными пособиями, а также информационно – коммуникативными средствами, техническими средствами обучения, учебно – практическим оборудованием.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения.	Необходимо. (имеется в наличии) Кол - во
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре.	+
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 4 классы	+
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	+
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	25
2	Учебно – методические материалы.	
2.1	Методические издания по физической культуре для учителей.	+
2.2	Учебная, научная, научно – популярная по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	+
2.3	<p>Эоры по физической культуре:</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- http://school-collection.edu.ru/</p> <ul style="list-style-type: none"> •Электронные пособия по физической культуре для школьников -https://learningapps.org/ •Онлайн-сервисы для создания дидактических материалов : http://rebus1.com/, http://puzzlecup.com/crossword-ru/, http://www.purposegames.com/, http://www.jigsawplanet.com/ •Электронные приложения к журналам «Физкультура в школе», «Здоровье детей» •Детский семейный образовательный телеканал http://www.radostmoya.ru/(На старт!) •Центральная отраслевая библиотека по физической культуре http://lib.sportedu.ru 	+
3	Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование.	
3.1	Стенка гимнастическая	+
3.2	Бревно гимнастическое напольное	+
3.3	Козел гимнастический	+
3.4	Перекладина гимнастическая	+

3.5	Канат для лазания	+
3.6	Мост гимнастический	+
3.7	Скамейка гимнастическая жесткая	+
3.8	Маты гимнастические	+
3.9	Мяч набивной (1кг, 2кг)	+
3.10	Мяч малый (теннисный)	+
3,11	Скакалка гимнастическая	+
3,12	Секундомер	+
	Легкая атлетика	
3.13	Дорожка разметочная для прыжков	+
3.14	Рулетка измерительная (10 м.)	+
3,15	Номера нагрудные	+
	Подвижные и спортивные игры	
3.16	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	+
3.17	Мячи баскетбольные для мини – игры	+
3.18	Сетка для переноса и хранения мячей	+
3.19	Стойки волейбольные	+
3.20	Сетка волейбольная	+
3.21	Мячи волейбольные	+
3.22	Ворота для мини – футбола	+
3.23	Сетка для ворот мини – футбола	+
3.24	Мячи футбольные	+
	Средства первой помощи	
3.25	Аптечка медицинская	+
4	Спортивные залы (кабинеты)	
3.26	Спортивный зал	+
3.27	Зоны рекреации	+
3.28	Кабинет учителя	+
3.29	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+
5	Пришкольный стадион (площадка)	
3.30	Легкоатлетическая дорожка	+
3.31	Сектор для прыжков в длину	+
3.32	Игровое поле для футбола	+
3.33	Площадка игровая волейбольная	+
3.34	Полоса препятствий	+
3.35	Лыжная трасса	+

Критерии оценки качества подготовки учащихся по предмету «Физическая культура»

(разработаны на основании методических рекомендаций методического пособия
«Физическая культура 8-9 классы», автор Лях В.И., Зданевич А.А. М: Просвещение, 2007)

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений предметных и метапредметных достижений обучающихся, необходимых для продолжения образования, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также динамики их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. При оценке достижений обучающихся учитываются индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Форма оценки освоения учебного материала учащимися — блочная система зачётов. Данная система оценивания обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, создаёт условия для развития ситуации успешности, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и физических способностей.

(2 — 4 классы)

1. По основам знаний:

«5» - глубокое понимание сущности материала, логичное изложение, использование примеров

из практики и своего опыта.

«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - отсутствие логической последовательности, имеются пробелы в материале, нет должной

аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

«2» - отсутствие знаний и умения использовать изученный материал на практике.

2. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - демонстрация полных и разнообразных комплексов, направленных на развитие конкретного физического качества, или комплекса УГГ. Организация мест занятий, подбор инвентаря, судейство.

«4» - незначительные неточности и ошибки в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, подборе инвентаря, организации мест занятий, судействе.

«2» - неумение подбирать и демонстрировать упражнения, подбирать инвентарь, организовывать места занятий, осуществлять судейство.

3. По технике выполнения двигательных действий:

«5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко, чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, допущено много грубых и мелких ошибок, приведших к искажению техники движения.

4. По результатам нормативных тестов:

- «5» - обучающийся укладывается в возрастной норматив или показывает определённую положительную динамику результатов относительно своего возраста и пола.
- «4» - нет динамики результатов или недостаточная положительная динамика.
- «3» - незначительная отрицательная динамика результатов.
- «2» - значительная отрицательная динамика результатов

Поурочный план
Класс – 1
Год обучения – 1

№ урока	Тема урока	
1	Легкая атлетика (8), подвижные игры (4). Т/Б по легкой атлетике. Подвижные игры.	
2	Т/Б по легкой атлетике. Простейший комплекс. Медленный бег. Прыжки: на двух ногах на месте, с продвижением вперед, поочередно правой, левой.	
3	Простейший комплекс. Совершенствование прыжков. Разучить челночный бег 3*10м	
4	Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнажки», «Кузнечик», «Невод».	
5	Построение в шеренгу, колонну. Медленный бег. Закрепить челночный бег 3*10 м.	
6	Совершенствование построений, размыканий, строевых упражнений, основных движений. Совершенствование челночного бега.	
7	Подвижные игры: «Два мороза», «Охота на оленей», «Стой олень».	
8	Совершенствовать челночный бег. Разучить прыжки в длину с места.	
9	Закрепить прыжки в длину с места. Разучить метание мяча на дальность.	
10	Совершенствовать подвижные игры: «Два мороза», «Пятнажки», «Сторож», «Невод».	
11	Совершенствовать прыжки в длину с места. Закрепить метание мяча на дальность.	
12	Совершенствовать метание мяча на дальность. Подвижные игры.	
13	Упражнения с мячами (14). Т/б на уроках в спортивном зале. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	
14	Т/б в спортивном зале. Разучить метание мяча в цель.	
15	Закрепить метание мяча в цель. Разучить ведение мяча на месте. Подвижные игры.	
16	Подвижные игры: «Мяч водящему», «Кто дальше бросит».	
17	Закрепить ведение мяча на месте. Разучить ловлю и передачу мяча в парах. Подвижные игры.	
18	Совершенствовать ведение мяча. Закрепить ловлю и передачу мяча. П/и: «Играй, играй мяч не теряй».	
19	П/и: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы в курятнике»	
20	Совершенствовать ведение мяча на месте. Совершенствовать ловлю и передачу мяча в парах. Игра: «Мяч водящему».	
21	Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	
22	П/и: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
23	Разучить ведение мяча в движении. Броски мяча на месте. П/и: «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	
24	Совершенствовать броски мяча на месте. Закрепить ведение мяча в движении. Игра: «Попади в обруч».	
25	П/и: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнажки», «Водящий в шубе», «Чур голова».	
26	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении. Ловлю и	

	передачу в парах. Игра: «школа мяча»	
27	Т/б на уроках гимнастики. (18) Построение в круг и несколько кругов. Размыкание на вытянутые руки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Разучить лазание по гимнастической стенке.	
28	Закрепить лазание по гимнастической стенке. Разучить лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание по наклонной скамейке. Строевая подготовка.	
29	Совершенствовать лазание по гимнастической стенке. Закрепить лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание по наклонной скамейке. Строевая подготовка.	
30	Лазание по гимнастической скамейке. С.- подтягивание по наклонной скамейке. Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках.	
31	Подтягивание по наклонной скамейке. Общеразвивающие упражнения на гимн. скамейке. С.- ходьба на носках по гимн. скамейке. Р.- ходьба с перешагиванием мячей по гимн. Скамейке. Строевая подготовка.	
32	Общеразвивающие упражнения на гимн. скамейке. З.- ходьба с перешагиванием мячей. Р.- висы на гимн. Стенке. Строевая подготовка.	
33	Общеразвивающие упражн. без предметов. С. -ходьба с перешагиванием мячей. З.- висы на гимнастич. стенке. Подтягивание.	
34	С.- висы на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Р.- лазание по канату.	
35	Вис на согнутых руках. Закрепить лазание по канату.	
36	С.- лазание по канату. Изучение акробатических группировок, перекатов. Отжимание .Строевая подготовка.	
37	С.- лазание по канату. С.- акробатика. Отжимание от пола на руках. Строевая подготовка	
38	Совершенствование акробатических упражнений. Р.- преодоление полосы препятствий. Р.- упражн. на гибкость.	
39	З.- преодоление полосы препятствий. Упражн. на гибкость.	
40	С.- полосы препятствий. Р.- прыжки на скакалке Строевая подготовка.	
41	С.- полосы препятствий. З.- прыжки на скакалке. Строевая подготовка.	
42	С.- прыжки на скакалке. Р.- поднимание туловища из положения лежа на спине. Изучение перелезаний. Танцевальные упражн.	
43	С.- прыжки на скакалке. З.-поднимание туловища из положения лежа на спине. Перелезание. Танцевальные упражн.	
44	Поднимание туловища лежа на спине. Прыжки на скакалке. Перелезание. Танцевальные упражнения.	
45	Подвижные игры.(6) Закрепление и совершенствование навыков бега, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	
46	Простейший комплекс упражнений. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
47	Простейший комплекс упражнений. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лисы в курятнике»	
48	Простейший комплекс упражнений. Подвижные игры: «Лисы в курятнике», «Прыгающие воробушки».	
49	Простейший комплекс упражнений. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	
50	Простейший комплекс упражнений. Подвижные игры: «Кто дальше	

	бросит», «Точный расчет». «Метко в цель».	
51	Т/Б на уроках лыжной подготовки. (21)Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж, надевание креплений. Р - ступающий шаг.	
52	З.-укладка лыж, надевание креплений .Р. -повороты переступанием на месте .З.- ступающий шаг.	НРК
53	С.- укладка лыж, надевание креплений. З.- повороты переступанием на месте. С.- ступающий шаг.	НРК
54	С.- повороты переступанием на месте. С.- ступающий шаг. Р. - передвижение скользящим шагом.	НРК
55	Ступающий шаг. З.- передвижение скользящим шагом	НРК
56	С.- повороты на месте. С.- передвижение скользящим шагом. Р.- передвижение скользящим шагом без палок.	НРК
57	С.- передвижение скользящим шагом. З.- передвижение скользящим шагом без палок.	НРК
58	С.- передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе по лыжне.	НРК
59	Скользкий шаг. Прохождение в медленном темпе по лыжне.	НРК
60	Р.- подъем на склон ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе по лыжне.	НРК
61	З.- подъем на склон ступающим шагом. Р.- спуск в высокой стойке. Прохождение по дистанции.	НРК
62	С.- подъем на склон ступающим шагом. З.- спуск в высокой стойке. Прохождение по дистанции.	НРК
63	С.- подъем на склон ступающим шагом. С.- спуск в высокой стойке. Прохождение по дистанции. Р.- спуск в низкой стойке.	НРК
64	Подъем на склон ступающим шагом. С.- спуск в высокой стойке. Эстафеты. З.- спуск в низкой стойке.	НРК
65	Спуск в высокой стойке. С.- спуск в низкой стойке. Эстафеты.	НРК
66	С.- спуск в низкой стойке. Прохождение по дистанции 500м	НРК
67	Спуск в низкой стойке. Прохождение по дистанции 500 м.	НРК
68	Прохождение по дистанции до 1000м. Эстафеты с поворотами.	НРК
69	Прохождение по дистанции до 1000м. Эстафеты с поворотами. Игра «Смелее с горки».	НРК
70	Прохождение дистанции 1 км. Игра «Смелее с горки».	НРК
71	Катание с горки. Подвижные игры.	НРК
72	Т/б на уроках подвижных игр. (8)ОРУ. Подвижные игры: различные варианты салок. Игра «Перестрелка»	
73	ОРУ. Подвижные игры: различные варианты салок, игра «перестрелка».	
74	ОРУ с мячами. Игры: «передал- садись», «перестрелка».	
75	ОРУ с мячами. Игры: «передал- садись», «перестрелка»	
76	ОРУ со скакалкой. Игры: «гонка набивного мяча», «перестрелка».	
77	ОРУ со скакалкой. Игры: «гонка набивного мяча», «перестрелка»	
78	ОРУ типа зарядки. Эстафеты с предметами и обеганием стоек.	
79	ОРУ типа зарядки. Эстафеты с предметами и обеганием стоек	
80	Упражнения с мячами.(8) Правила приема воздушных ванн. Т/Б в спортивном зале. Подвижные игры: «перестрелка»,»Невод», «Бег на лугах».	
81	ОРУ типа зарядки. Строевая подготовка. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах на месте.	

82	ОРУ типа зарядки. Строевая подготовка. С.- ведение мяча на месте и в движении. С.- передача мяча в парах.	
83	ОРУ типа зарядки. Строевая подготовка. С.- передача в парах, ведение на месте и в движении. Игра «перестрелка»	
84	ОРУ с набивными мячами. Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении.	
85	ОРУ с набивными мячами. С.- передачу мяча в двойках и тройках. С.- ведение мяча в движении. Игра: «перестрелка».	
86	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в движении.	
87	ОРУ со скакалкой. Игра: «перестрелка», эстафеты с мячами.	
88	Правила т\б на уроках л\атлетике.(12) Р.- многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Игра: «Смена сторон».	
89	З.- многоскоки с ноги на ногу. С.- прыжки в длину с места. Игра: «Смена сторон».	
90	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Игра: «Перестрелка».	
91	Прыжки в длину с места. Р.- челночный бег 3*10м. Игра: «Перестрелка».	
92	З.- челночный бег 3*10м. Р.- метание мяча в цель. Бег 30 метров.	
93	С.- челночный бег 3*10м. З.- метание мяча в цель. Бег 30 метров.	
94	Президентские состязания.	
95	Президентские состязания. Итоговый контроль.	
96	Спец. беговые упражнения Р.- прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 30м.	
97	Спец. Беговые упражнения. З.- прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 6 мин.	
98	С. прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м.	
99	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры: «Игра с веревкой», «Командир».	

Поурочный план
Класс – 2
Год обучения – 2

№ урока	Тема урока	
1	Т/б на уроках по легкой атлетике.(12) ОРУ в движении. Значение утренней гимнастики, двигательный режим .Бег в ср. темпе с изменением направления. П/и «Салки».	
2	ОРУ в движении. Бег в ср. темпе. Медленный бег до 1 км., бег 30 м. П/и«Салки».	
3	Медленный бег до 1 км., бег 30 м, подвижные игры: «Кузнечик», «Не попадись в круг», «Невод».	
4	Р- бег с высоким подниманием бедра; метание мяча на дальность. Медленный бег до 1 км., бег 30 м. П/игры: «Охота на оленей», «Стой олень».	
5	Бег с высоким подниманием бедра, медленный бег до 1 км., метание мяча на дальность. К/У – бег 30 м.	К/У №1
6	Медленный бег до 1 км., метание мяча на дальность. К/У – бег с высоким подниманием бедра.	К/У №2
7	Метание мяча из-за головы, на дальность. К/У – бег 6 мин.	К/У №3
8	Челночный бег 3x10 м., метание мяча из-за головы. К/У - метание мяча дальность.	К/У №4
9	Челночный бег 3x10 м., Р - прыжки в длину с разбега. К/У – бег 1000 м.	К/У №5
10	З- прыжки в длину с разбега. К/У- челночный бег 3x10 м.	К/У №6
11	Медленный бег до 1 км. С-прыжки в длину с разбега. П/и: «Водящий в шубе», «Чур голова».	
12	Медленный бег до 1 км. К/У -прыжки в длину с разбега.	К/У №7
13	Упражнения с мячами (14) Т/б на уроках в спортивном зале. Р- передача мяча от груди двумя руками. П/и «Гонка мячей».	
14	Р- ведение мяча на месте, в шаге. З- передача мяча от груди двумя руками. П/и «Гонка мячей».	
15	З- ведение мяча на месте, в шаге. Передача мяча от груди двумя руками. Р- ловля высоко летящих мячей. П/и «Передал- садись».	
16	Ведение мяча на месте ,в шаге. З- ловля высоко летящих мячей. К/У – передача мяча от груди двумя руками. П/и «Передал- садись».	К/У №8
17	С-ловля высоко летящих мячей. Р- упражнения с теннисным мячом. К/У – ведение мяча на месте, в шаге. П/и «Передал- садись», «Гонка мячей».	К/У №9
18	З- упражнения с теннисным мячом. К/У –ловля высоко летящих мячей. П/и «Передал- садись»,эстафеты с мячом.	К/У №10
19	С-упражнения с теннисным мячом. Р- метание мяча в вертикальную цель. П/и. Эстафеты с мячом.	
20	С- метание мяча в вертикальную цель. К/У- упражнения с теннисным мячом. Эстафеты с мячом, «Перестрелка».	К/У №11
21	К/У – метание мяча в вертикальную цель. Эстафеты с мячом, «Перестрелка».	К/У №12

22	Р- броски и ловля мяча на месте; в движении; П/и «Перестрелка»; эстафеты с элементами баскетбола.	
23	З- броски и ловля мяча на месте; в движении; П/и «Перестрелка»; «Запрещенное движение»; эстафеты с элементами баскетбола	
24	С- броски и ловля мяча на месте; в движении; П/и «Перестрелка»; «Запрещенное движение»; эстафеты с элементами баскетбола.	
25	К/У- броски и ловля мяча на месте; в движении; Эстафеты с элементами баскетбола. П/и по желанию детей.	К/У №13
26	Эстафеты с элементами баскетбола. П/и по желанию детей.	
27	Гимнастика (18) Т/б на уроках гимнастики. Правила поведения в спортивном зале, двигательный режим. Акробатика.	
28	Р- кувырок вперед; вис стоя, лежа, упоры на руках. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, на коленях; лежа на животе, подтягивание. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	
29	Закрепить кувырок вперед, висы стоя, лежа, упоры на руках. Разучить стойка на лопатках согнув ноги. С-лазание и перелезание. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	
30	Р-лазание по гимнастической стенке; подтягивание из виса, сидя на канате; стойка на лопатках перекаат вперед. С-кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; висы и упоры. З- стойку на лопатках согнув ноги. К/У- лазание по наклонной скамье лежа на животе и подтягивание.	К/У №14
31	Р- перелезание . З- лазание по гимнастической стенке; стойка на лопатках перекаатом вперед; подтягивание из виса, сидя на канате. С- стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с элементами акробатики. К/У- кувырок вперед.	К/У №15
32	Р- кувырок в группировке в сторону. З- перелезание. С-лазание по стенке; стойка на лопатках перекаат вперед; подтягивание из виса, сидя на канате. Эстафеты с элементами акробатики. К/У- стойка на лопатках согнув ноги.	К/У №16
33	Р- ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба по бревну, перешагивая мячи. З - кувырок в группировке в сторону. С - перелезание через гимнастическое бревно. К/У – стойка на лопатках перекаат вперед. Эстафеты с элементами акробатики.	К/У №17
34	Р - повороты на носках на рейке скамейки. З -ходьба по рейке гимн. скамейки; по бревну перешагивая мячи. С-кувырок в группировке в сторону. К/У - перелезание через гимнаст. бревно.	К/У №18
35	Р-лазание по канату произвольным способом. З- повороты на носках на рейке скамейки. С-ходьба по реке гимн. скамейки; ходьба по бревну, перешагивая мячи. К/У- кувырок в группировке в сторону.	К/У №19
36	З- лазание по канату произвольным способом. С - ходьба по бревну, перешагивая мячи; повороты на носках на рейке скамейки. К/У - ходьба по рейке гмнастической скамейки.	К/У №20
37	С-лазание по канату произвольным способом; повороты на носках на рейке скамейки. К/У- ходьба по бревну, перешагивая мячи.	К/У №21
38	С-подтягивание из виса, сидя на канате; комплекс ОРУ(акробатика). К/У- повороты на носках на рейке скамейки.	К/У №22

39	Р- прыжки с высоты; на высоту. С-подтягивание из вися, сидя на канате. К/У –комплекс ОРУ(акробатика).	К/У №23
40	З- прыжки с высоты; на высоту. К/У- подтягивание из вися, сидя на канате.	К/У №24
41	С-прыжки на высоту. Полоса препятствий. К/У- прыжки с высоты.	К/У №25
42	Полоса препятствий. К/У- прыжки на высоту.	К/У №26
43	Полоса препятствий. Эстафеты.	
44	Полоса препятствий. Эстафеты	
45	Подвижные игры (6) Т/б на уроках подвижных игр. С - прыжки в длину с места; П/и «Кто дальше»; «Точный расчет».	
46	С- прыжки с высоты до 40 см. П/и «Кто дальше прыгнет», «Пятнашки», «Прыгающие воробышки».	
47	П/и «Два Мороза», «Воробы- вороны», «Передал- садись».	
48	П/и «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Перестрелка».	
49	С- прыжки через вращающуюся скакалку. П/и «К своим флажкам», «Зайцы в огороде», «Перестрелка».	
50	С- прыжки через вращающуюся скакалку. П/и «К своим флажкам», «Зайцы в огороде», «Перестрелка».	
51	Т/б на уроках лыжной подготовки. (21) Значение занятий физкультурой на свежем воздухе для укрепления здоровья и закаливание, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Р- передвижение ступающим шагом.	
52	З - передвижение ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км.	НРК
53	Прохождение в медленном темпе до 1 км. К/У- передвижение ступающим шагом.	К/У №27 НРК
54	Повороты переступанием на месте. Р- спуск с уклона 15-20 градусов. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	НРК
55	Повороты переступанием. З- спуск с уклона 15-20 гр. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м	НРК
56	Повороты переступанием на месте. С- спуск с уклона 15-20 гр. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	НРК
57	Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м. К/У –спуск с уклона 15-20 гр.	К/У №28 НРК
58	Р- подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Р- спуск с уклона в высокой стойке. Игры на горке.	НРК
59	З- подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м. З- спуск с уклона в высокой стойке. Игры на горке.	НРК
60	С- подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м. К/У -спуск с уклона в высокой стойке. Игры на горке.	К/У №29 НРК
61	Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Отрезки на скорость Игры на горке.	К/У №30 НРК

	К/У- подъем ступающим шагом.	
62	Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Отрезки на скорость. Игры на горке.	НРК
63	Прохождение в медленном темпе до 1 км. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Отрезки на скорость. Игры на горке	НРК
64	Круговая эстафета с этапом до 100 м. Игры на горке. Отрезки на скорость. К/У- прохождение дистанции 1 км. на время.	К/У №31 НРК
65	Игры на лыжах - метание снежков на дальность. Прохождение в медленном темпе до 1,5 км.	НРК
66	Прохождение в медленном темпе до 1,5 км. Игры на лыжах.	НРК
67	Прохождение в медленном темпе до 1,5 км. Игры на лыжах	НРК
68	Прохождение в медленном темпе до 1,5 км. Игры .	НРК
69	Прохождение в медленном темпе до 1,5 км. Игры на лыжах.	НРК
70	К/У – прохождение дистанции 1 км. На время.	К/У №32 НРК
71	Игры на горке. Встречные эстафеты.	НРК
72	Подвижные игры (12). Приемы закаливания. Р - ведение мяча(правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). П/и «Передал - садись», «Метко в цель», « Сбей мишень».	
73	З- ведение мяча(правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). П/и «Передал -садись», «Метко в цель», « Сбей мишень».	
74	С- ведение мяча(правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). П/и «Передал -садись», «Метко в цель», « Сбей мишень».	
75	Р -броски и ловля мяча на месте. Многоскоки. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и «Запрещенное движение». К/У- ведение мяча(правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	К/У №33
76	З- броски и ловля мяча на месте. Многоскоки. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и «Запрещенное движение», «Перестрелка». «Невод», «Бег на лугах».	
77	С- броски и ловля мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и «Запрещенное движение», «Перестрелка». К/У- многоскоки.	К/У №34
78	Р- передача мяча двумя руками от груди. П/и «Гонка мячей», «Перестрелка»; эстафеты с различными предметами.	
79	З- передача мяча двумя руками от груди. Метание мяча в цель. П/и «Игра с ведением мяча»; «Борьба за мяч»; «Передал- садись»; «Овладей мячом».	
80	С- передача мяча двумя руками от груди. Метание мяча в цель. П/и «Игра с ведением мяча»; «Борьба за мяч»; «Передал –садись»; «Овладей мячом».	
81	С- прыжки в длину с места; метание мяча в цель; челночный бег 3x10 м. П/и «Игра с ведением мяча»; «Борьба за мяч»; «Передал -садись»; «Овладей мячом». К/У- передача мяча двумя руками от груди.	К/У №35
82	К/У- метание мяча. Челночный бег 3x10 м.П/и«Снайперы»; «Игры с ведением мяча»; « Попади в цель»; «Вызов номеров»; «Перестрелка».	К/У №36
83	К/У- челночный бег 3x10 м. П/и « Снайперы»; «Игры с ведением мяча»; « Попади в цель»; «Вызов номеров»; «Перестрелка».	К/У №37

84	Т/б при работе с мячами. (7) Р- упражнения с теннисным мячом; повторение передачи и ловли мяча 2-мя руками. Эстафеты мячом. П\и «Передал –садись»	
85	З- упражнения с теннисным мячом; повторение передачи и ловли мяча 2-мя руками. Эстафеты мячом. П\и «Передал –садись».	
86	С- упражнения с теннисным мячом; повторение передачи и ловли мяча 2-мя руками. Эстафеты мячом. П\и «Передал –садись», «Перестрелка»	
87	Р- передача мяча одной рукой. Правила игры в пионерболе. С- прыжки на скакалке на одной ноге; на двух ногах. Упражнения с теннисным мячом.	
88	З- передача мяча одной рукой. Правила игры в пионерболе. С- прыжки на скакалке на одной ноге, на двух ногах. Эстафеты с мячом. П/и «Гонка мячей», «Перестрелка».	
89	С-передача мяча одной рукой; передача мяча в пионерболе. Правила игры в пионерболе. С- прыжки на скакалке на одной ноге, на двух ногах. Эстафеты с мячом. П/и «Гонка мячей», «Перестрелка».	
90	К/У- прыжки на скакалке. П/и «Борьба за мяч»; «Перестрелка».	К/У №38
91	Т/б на уроках легкой атлетики. (11) Р- прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов; бег 30 м. с высокого старта. Медленный бег до 1 мин.	
92	Р- метание мяча с места на дальность (150 гр.).З- прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов; бег 30 м. с высокого старта. Медленный бег до 1 мин.	
93	С- прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов; бег 30 м. с высокого старта.; З- метание мяча с места на дальность (150 гр.). Медленный бег до 1 мин.	
94	С- метание мяча с места на дальность (150 гр.); бег 30 м. с высокого старта.; медленный бег до 1 мин.; К/У- прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	К/У №39
95	С- метание мяча с места на дальность (150 гр.); бег 30 м. с высокого старта.; медленный бег до 2 мин.; Эстафеты с различными предметами, подвижные игры: «Игра с веревкой», «Командир».	
96	С- метание мяча с места на дальность (150 гр.); медленный бег до 2 мин. К/У- бег 30 м. с высокого старта. Эстафеты с различными предметами.	К/У №40
97	Президентские состязания.	
98	Президентские состязания. Итоговый контроль.	К/У №41
99	Медленный бег до 2 мин.; К/У- метание мяча с места на дальность (150гр.). Эстафеты с различными предметами	К/У №42
100	Медленный бег до 2 мин.; К/У- бег 6 мин. Эстафеты.	К/У №43
101	Эстафеты с различными предметами; линейные эстафеты с этапом до 30 м. К/У –бег 1000 м. Подвижные игры по желанию детей.	К/У №44
102	Бег-1500 м. без учета времени. Линейные эстафеты с этапом до 30 м. П/и «Салки»; «Третий лишний».	

Поурочный план
Класс – 3
Год обучения – 3

№ урока	Темы урока	
1	Т/б на уроках по легкой атлетике. (12) . Значение утренней гимнастики. ОРУ без предметов. Спец. беговые упражнения. Техника бега с высокого старта.	
2	ОРУ без предметов. Техника бега с высокого старта. Бег 30 м. с высокого старта. Игра: «Салки».	
3	ОРУ без предметов. К/У- техника бега с высокого старта. Бег 30м.Р.- прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	К/У №1
4	ОРУ без предметов. Спец. беговые упражнения. К/У- бег 30м. З.- прыжки в длину с разбега.	К/У №2
5	С.- прыжки в длину с разбега. Р.- метание мяча на дальность. Подвижные игры: «Кузнечик», «Не попадись в круг», «Невод».	
6	С.- прыжки в длину с разбега. З.- метание мяча на дальность. Подвижные игры: «Охота на оленей», «Стой олень».	
7	К/У- техника прыжков в длину с разбега. С.- метание мяча на дальность. Подвижные игры.	К/У №3
8	С.- метание мяча на дальность. Подвижные игры.	
9	С.- метание мяча на дальность. К/У – бег 6мин.	К/У №4
10	К/У- метание мяча на дальность. Эстафеты.	К/У №5
11	К/У- бег 1000м. Р.- прыжки в длину с места. Эстафеты.	К/У №6
12	З.- прыжки в длину с места. Р.- челночный бег 3*10м.	
13	Упражнения с мячами (14). Т/Б на уроках в спортивном зале. К/У - прыжки в длину с места. З.- челночный бег 3*10м.	К/У №7
14	К/У- челночный бег 3*10м . Р.- передача мяча в парах. Р.- ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	К/У №8
15	З.- передача мяча в парах, - ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	
16	С.- передача мяча в парах, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	
17	К/У - ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. С.- ведение мяча в движении. Игра: «Гонка мячей».	К/У №9
18	Передача мяча в парах. С.- ведение мяча в движении. Игра «Гонка мячей» Броски мяча в кольцо с трех метров.	
19	К/У- передача мяча в парах. С.- передачи мяча в движении. Игра «Мини- баскетбол» Броски мяча.	К/У №10
20	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча Игра «Мини-баскетбол»	
21	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча. Игра «Мини – баскетбол»	
22	Упражнения с теннисным мячом Метание мяча в цель. Игра «Перестрелка»	
23	Метание мяча в цель. Игра «Перестрелка» К/У – ведение мяча в движении.	К/У №11
24	Метание мяча в цель. Игра «Перестрелка» Упражнения с теннисным мячом.	
25	К/У- метание мяча в цель. Игра «Перестрелка»	К/У №12

26	Игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Водящий в шубе», «Чур голова».	
27	Т/Б на уроках гимнастики. (18) Влияние физических упражнений на осанку. Акробатика: Р.- перекаты в группировке вперед. назад. Поднимание туловища.	
28	З.- перекаты в группировке вперед, назад. Р. - стойка на лопатках согнув ноги. Р.- лазание по низкой скамейке на коленях, лежа, подтягиваясь руками. Поднимание туловища.	
29	З.- стойка на лопатках согнув ноги. С- перекаты в группировке вперед назад. С.- лазание по гимн. скамейке лежа, на коленях, подтягиваясь руками. Вис на согнутых руках. К/У- поднимание туловища.	К/У №13
30	К/У- лазание по низкой скамейке на коленях, лежа, подтягиваясь руками. Лазание по гимн. стенке влево, вправо. Р.- лазание по канату. С.- стойку на лопатках. Р.- 2-3 кувырка вперед. Вис на согнутых руках.	К/У №14
31	З.- лазание по канату. К/У - стойка на лопатках. З.- 2-3 кувырка вперед. Вис на согнутых руках.	К/У №15
32	С.- лазание по канату. К/У - перекаты в группировке вперед и назад. С.- 2-3 кувырка вперед. Вис на согнутых руках.	К/У №16
33	С.- лазание по канату. С.- 2-3 кувырка вперед. К/У- вис на согнутых руках. Р.- упражнение на гибкость.	К/У №17
34	С.- лазание по канату. К/У-2-3 кувырка вперед. З.- упражнение на гибкость. Р.- из положения лежа на спине «мост».	К/У №18
35	К/У- лазание по канату. С.- упражнение на гибкость. З.- из положения лежа на спине «мост». Р.- ходьба по бревну 100см, повороты на носках. Подтягивание.	К/У №19
36	С.- из положения лежа на спине «мост». З.- ходьба по бревну, повороты на носках. К/У- подтягивание.	К/У №20
37	К/У - из положения лежа на спине «мост». С.- ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев. С.- упражнение на гибкость. Р.- полоса препятствий	К/У №21
38	К/У - упражнение на гибкость. С.- упражнение на бревне. З.- полоса препятствий. Сгибание рук в упоре лежа. Комбинация из освоенных акробатических упражнений	К/У №22
40	К/У- упражнение на бревне. С.- полоса препятствий. Сгибание рук в упоре лежа. Р.- опорный прыжок на горку матов.	К/У №23
41	К/У- сгибание рук в упоре лежа. С.- полоса препятствий. З.- опорный прыжок на горку матов.	К/У №24
42	К/У- полоса препятствий. С.- опорный прыжок на горку матов. Упражнения со скакалкой.	К/У №25
43	К/У- опорный прыжок на горку матов. Упражнения со скакалкой. Прыжки с высоты.	К/У №26
44	К/У - прыжки на скакалке. Прыжки с высоты.	К/У №27
45	Т/Б- на уроках подвижных игр. (6) С.- навыков бега. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». ОРУ без предметов.	
46	ОРУ без предметов. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	
47	ОРУ со скакалкой. Прыжки через вращающую скакалку. Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты».	
48	ОРУ со скакалкой. Прыжки через вращающую скакалку. С.- навыков	

	в прыжках. Игры: «Прыжки по полоскам».	
49	Игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».	
50	Подвижные игры предыдущего урока.	
51	Т/Б на уроках лыжной подготовки. (21) Дыхание при ходьбе на лыжах. Построение с лыжами, переноска лыжного инвентаря.	
52	С.- поворотов вокруг носков лыж. С.- передвижение ступающим шагом. Передвижение по дистанции. Отработка скользящего шага без палок.	НРК
53	С.- поворотов вокруг носков лыж. К/У - передвижение ступающим шагом. С.- скользящего хода без палок. Передвижение по дистанции.	К/У №28 НРК
54	К/У - скользящий ход без палок. Р.- попеременного 2-х шажного хода. Эстафеты.	К/У №29 НРК
55	З.- технику попеременного 2-х шажного хода. Прохождение отрезков на скорость.	НРК
56	З.- технику попеременного 2-х шажного хода. Прохождение отрезков на скорость.	НРК
57	С.- технику попеременного 2-х шажного хода. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты с этапами до 100м.	НРК
58	К/У- техника попеременного 2-х шажного хода. Р.- спуск в высокой стойке. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты с этапами до 100м.	К/У №30 НРК
59	З.- спуск в высокой стойке. Отрезки на скорость. К/У - дистанция 1 км. Р. - спуск в низкой стойке.	К/У №31 НРК
60	С.- спуск в высокой стойке. З.- спуск в низкой стойке. Р.- подъем на склон наискось. Подвижная игра: «Пройди ворота».	НРК
61	С.- спуск в высокой стойке. С.- спуск в низкой стойке. З.- подъем наискось. Р.- подъем «лесенкой». Игра: «Пройди ворота». Прохождение по дистанции.	НОК
62	К/У- спуск в высокой стойке. С.- спуск в низкой стойке. С.- подъем наискось. З.- подъем «лесенкой». Прохождение по дистанции.	К/У №32 НРК
63	К/У- спуск в низкой стойке. С.- подъем наискось. С.- подъем «лесенкой». Р.- торможение «плугом». Игра: «Пройди ворота».	К/У №33 НРК
64	К/У- подъем наискось. С.- подъем «лесенкой». З.- торможение «плугом». Передвижение по дистанции.	К/У №34 НРК
65	К/У- подъем «лесенкой». С.- торможение «плугом». Передвижение по дистанции.	К/У №35 НРК
66	С.- торможение «плугом». Игры: «Пройди ворота», «Вызов номеров».	НРК
67	К/У- торможение «плугом». Игры: «Пройди ворота», «Вызов номеров».	К/У №36 НРК
68	Эстафеты на скорость. Прохождение по дистанции до 2км.	НРК
69	Катание с гор. Прохождение отрезков на скорость.	НРК
70	Прохождение дистанции 2км.	НРК
71	К/У- прохождение дистанции 1км.	К/У №37 НРК
72	Подвижные игры (12) Приемы закаливания. ОРУ. З.и С.- держания. Ловли, передачи, броска и ведение мяча. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени» Многоскоки.	
73	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».Многоскоки.	
74	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Подвижная цель». К/У-	К/У №38

	многоскоки.	
75	Подвижные игры; «Овладей мячом», «Подвижная цель». Метание мяча в цель.	
76	Подвижные игры: «Передал - садись», «Охотники и утки». Метание мяча в цель.	
77	Подвижные игры: «передал - садись», «Охотники и утки». Метание мяча в цель.	
78	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы». К/У - метание мяча в цель.	К/У №39
79	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы». Прыжки в длину с места.	
80	Подвижные игры: «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч». Прыжки в длину с места.	
81	Подвижные игры: «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч К/У - прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м.	К/У №40
82	Подвижные игры: «Игры с ведением мяча», «Перестрелка». Челночный бег 3*10м.	
83	Подвижные игры: «Игры с ведением мяча», «Перестрелка». К/У- челночный бег 3*10м.	К/У №41
84	Т/Б при работе с мячами. (8) Р.- ловля и передача 2мя руками. Игра: «Перестрелка».	
85	З.- ловля и передача 2мя руками. Р.- передача одной рукой. Игра: «Перестрелка».	
86	С.- ловля и передача 2мя руками. З.- передача одной рукой. Игра:»Перестрелка».	
87	К/У - ловля и передача 2мя руками. С.- передача одной рукой. Р.- нападающий удар в пионерболе. Правила игры а пионерболе.	К/У №42
88	К/У - передача мяча одной рукой. З.- нападающий удар в пионерболе. Правила игры. «Перестрелка».	К/У №43
89	С.- нападающий удар. Р.- подача в пионерболе. Игра в пионербол.	
90	К/У- нападающий удар. З.- подача в пионерболе. Игра в пионербол.	К/У №44
91	Учебная игра в пионербол.	
92	Т/Б- на уроках легкой атлетики.	
93	Р.- высокий старт. Бег 30м. Метание мяча на дальность. Президентские состязания.	
94	Президентские состязания. Итоговый контроль.	К/У №45
95	З.- высокий старт. Бег 30м. Метание мяча на дальность.	
96	С.- высокий старт. К/У- бег 30м. Метание мяча на дальность. Бег 1000м.	К/У №46
97	К/У- бег 1000м. Метание мяча на дальность. Р.- прыжки в длину с разбега. Игра: «День и ночь», «Невод», «Бег на лугах».	К/У №47
98	К/У- метание мяча на дальность. З.- прыжки в длину с разбега. Игра: «Салки», «Игра с веревкой», «Командир»..	К/У №48
99	С.- прыжки в длину с разбега. К/У- бег6 мин.	К/У №49
100	К/У- прыжки в длину с разбега.(техника) Равномерный бег до 1500м. Игра «Салки».	К/У №50
101	Равномерный бег до 1500м. без учета времени. Игры по выбору.	
102	Линейные эстафеты с эт. 20м. Игры по выбору.	

Поурочный план
Класс – 4
Год обучения – 4

№ урока	Тема урока	
1	Т/б на уроках по легкой атлетике (12) . ОРУ в движении. Двигательный режим. Р – бег с высокого старта(техника); бег 30 м. с высокого старта.	
2	Т/б на уроках л/а. Р - бег 60 м. с высокого старта. З - бег с высокого старта(техника); бег 30 м. с высокого старта.	
3	Т/б на уроках л/а. Р - равномерный бег на выносливость; метание мяча на дальность. З – бег 60 м. с высокого старта. С- бег с высокого старта(техника); бег 30 м. с высокого старта.	
4	З- равномерный бег на выносливость; метание мяча на дальность. С- бег 60 м. с высокого старта; бег с высокого старта(техника). К/У- бег 30 м. с высокого старта.	К/У №1
5	С- равномерный бег на выносливость; метание мяча на дальность; бег 60 м. с высокого старта. К/У- бег с высокого старта (техника).	К/У №2
6	С- равномерный бег на выносливость; метание мяча на дальность. К/У- бег 60 м. с высокого старта.	К/У №3
7	С- равномерный бег на выносливость; метание мяча на дальность. Линейные эстафеты с этапами 30 м.	
8	С- равномерный бег на выносливость. Линейные эстафеты с этапами 30 м. П/и: «Кузнечик», «Не попадись в круг», «Невод». К/У- метание мяча на дальность.	К/У №4
9	С- равномерный бег на выносливость. Линейные эстафеты с этапами 30 м. К/У- бег 6 мин.	К/У №5
10	К/У - бег 1000 м. Игры.	К/У №6
11	Р – челночный бег 3х10 м. К/У- бег 2000 м. без учета времени. П/игры «Салки», «Охота на оленей», «Стой олень».	
12	З – челночный бег 3х10 м. П/игры: «Невод», «Бег на лугах».	
13	Т/б в спортивном зале; упр. с мячами. (14) Р – ловля и передача мяча от груди двумя руками. П/и «Мяч капитану».	
14	Р- передача мяча с отскоком от пола; передача с перемещением. З- ловля и передача мяча от груди двумя руками. П/и « Передал – садись».	
15	Р- ведение мяча шагом и бегом. З- передача с перемещением передача мяча с отскоком от пола. С- ловля и передача мяча от груди двумя руками. П/и «Мяч капитану»; «Передал –садись».	
16	З - ведение мяча шагом и бегом. С- передача с перемещением; передача мяча с отскоком от пола. Эстафеты с элементами баскетбола. К/У- ловля и передача мяча от груди двумя руками.	К/У №7
17	Р - броски в кольцо снизу с 3-х метров. С- ведение мяча шагом и бегом; Эстафеты с баскетбольным мячом. К/У - передача с перемещением;	К/У №8
18	З - броски в кольцо снизу с 3-х метров. С- ведение мяча шагом и	К/У №9

	бегом. П/и «Мяч капитану»; «Борьба за мяч». К/У - передача мяча с отскоком от пола.	
19	С - броски в кольцо снизу с 3-х метров. К/У - ведение мяча шагом и бегом. П/игра : «Передал- садись».	К/У №10
20	К/У- броски в кольцо снизу с 3-х метров. П/игра: « Перестрелка».	К/У №11
21	Круговая тренировка. Эстафеты с баскетбольным мячом. П/игра «Перестрелка».	
22	Круговая тренировка. Эстафеты с баскетбольным мячом. П/игра «Перестрелка».	
23	С – броски и ловля мяча на месте; в движении; П/и «Перестрелка»; «Запрещенное движение»; эстафеты с элементами баскетбола.	
24	С- броски и ловля мяча на месте; в движении; П/и «Перестрелка»; «Запрещенное движение»; эстафеты с элементами баскетбола.	
25	Круговая тренировка (развитие двиг. качеств); эстафеты с баскетбольным мячом» П/и по желанию детей.	
26	Круговая тренировка (развитие двиг. качеств); эстафеты с баскетбольным мячом» П/и по желанию детей.	
27	Т/б на уроках гимнастики.(18) Основные правила закаливания.	
28	Р - лазанье по канату; поднимание туловища за 30 сек. С – приседание на одной ноге с поддержкой	
29	Р – перелезание через препятствие. 3- лазанье по канату; поднимание туловища за 30 сек. С- приседание на одной ноге с поддержкой.	
30	Р- кувырок вперед и назад; опорный прыжок на козла; опорный прыжок на стопу матов; вскок в упор стоя на коленях, соскок махом. С- приседание на одной ноге с поддержкой; лазанье по канату. К/У- поднимание туловища за 30 сек.	К/У №12
31	Р – упражнение в равновесии: ходьба большими шагами, выпадами; кувырок назад в стойку на лопатках. 3 - кувырок вперед и назад; опорный прыжок на козла вскок в упор стоя на коленях, соскок махом. С - упр. в равновесии: ходьба на носках прямо, боком, спиной; повороты на носках на 90 и 180 гр.; приседание на одной ноге с поддержкой; К/У -лазанье по канату.	К/У №13
32	Р- висы и упоры(вис завесом двумя ,вис на согнутых руках, вис согнув ноги, вис прогнувшись на гимнастической стенке.) 3 - ходьба большими шагами, выпадами. С – ходьба на носках прямо, боком, спиной; повороты на носках на 90-180 гр.; подтягивание; кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках; приседание на одной ноге с поддержкой; отжимание.	
33	3- висы и упоры; с- опорного прыжка; упражнения в равновесии; подтягивание; кувырок назад в стойку на лопатках; приседание на одной ноге; отжимание. К/У- кувырок вперед и назад.	К/У №14
34	Р- мост с помощью и самостоятельно. С- упражнений в равновесии; висы и упоры; кувырок назад в стойку на лопатках; приседание на одной ноге с поддержкой; упражнения на гибкость; подтягивание.	
35	3 - мост с помощью и самостоятельно; приседание на одной ноге с поддержкой; упражнения на гибкость. С - упражней в равновесии; висы и упоры; подтягивание;	К/У №15

	отжимание; приседание на одной ноге с поддержкой. К/У - кувырок назад в стойку на лопатках.	
36	С - висы и упоры; подтягивание; отжимание; приседание на одной ноге с поддержкой; мост с помощью и самостоятельно; прыжки на скакалке за 30 сек.; упражнения на гибкость. К/У - подтягивание.	К/У №16
37	С - висы и упоры; мост с помощью и самостоятельно; отжимание; приседание на одной ноге с поддержкой; упражнение на гибкость; прыжки на скакалке за 30 сек. К/У - мост с помощью и самостоятельно.	К/У №17
38	С- висы и упоры; отжимание; упражнение на гибкость; прыжки на скакалке; гимнастическая полоса препятствий. К/У -отжимание.	К/У №18
39	Гимнастическая полоса препятствий; прыжки на скакалке; упражнения на гибкость; приседание на одной ноге с поддержкой. К/У -прыжки на скакалке за 30 сек	К/У №19
40	Упражнение на гибкость; гимнастическая полоса препятствий К/У - приседание на одной ноге с поддержкой.	К/У №20
41	С- упражнения на гибкость; гимнастическая полоса препятствий. К/У - упражнение на гибкость.	К/У №21
42	Полоса препятствий. Эстафеты.	
43	Полоса препятствий. Эстафеты	
44	К/У -гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	К/У №22
45	Т/б на уроках подвижных игр. (6) С -челночный бег 3х10 м. Прыжки на скакалке (в паре, под вращающуюся); «Пистолет» с поддержкой. П/и «Салки», «День и ночь», «Вызов номеров», «Перестрелка».	
46	З -челночный бег 3х10 м. С- подтягивание; прыжки на скакалке (в паре, под вращающуюся). П/и «Салки», «День и ночь», «Вызов номеров», «Перестрелка». К/У -«пистолет».	К/У №23
47	С- челночный бег 3х10 м.; подтягивание. П/и «Салки», «День и ночь», «Два Мороза», «Мы веселые ребята», «Третий лишний». К/У -прыжки на скакалке (в паре, под вращающуюся скакалку).	К/У №24
48	С- подтягивание. П/и «День и ночь» ; «Совушка», «Два Мороза», «Мы веселые ребята», «Третий лишний». К/У - челночный бег 3х10 м.	К/У №25
49	П/и «Салки»; «День и ночь»; «Совушка», «Два Мороза», «Мы веселые ребята», «Третий лишний», «Перестрелка». К/У - подтягивание.	К/У №26
50	П/и «День и ночь»; «Совушка»; «Перестрелка», «Зайцы в огороде» , «Охотник», «Мы веселые ребята», «Перестрелка» (игры по желанию детей).	
51	Т/б на уроках лыжной подготовки. (21) Требования к одежде и обуви на уроках л/п. Дыхание при ходьбе. Передвижение в медленном темпе до 1 км.	
52	Т/б на уроках л/п. Требования к одежде и обуви на уроках л/п. Дыхание при ходьбе. Передвижение в медленном темпе до 1 км.	НРК
53	Т/б на уроках л/п. Требования к одежде и обуви на уроках л/п. Дыхание при ходьбе. Передвижение в медленном темпе до 1 км.	НРК
54	Р – техника попеременно 2-х шажного хода. Передвижение в медленном темпе до 1 км. К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У №27 НРК

55	Р - техника одновременно 2-х шажного хода. З - попеременно 2-х шажного хода. Прохождение отрезков на скорость; передвижение в медленном темпе до 2 км.	НРК
56	З-одновременно 2-х шажного хода. С- попеременно 2-х шажного хода. Прохождение отрезков на скорость; передвижение в медленном темпе до 2 км.	НРК
57	С- одновременно 2-х шажного хода. Прохождение отрезков на скорость; передвижение в медленном темпе до 2 км. К/У- попеременно 2-х шажный ход.	К/У №28 НРК
58	Прохождение отрезков на скорость; передвижение в медленном темпе до 2 км. К/У - одновременно 2-х шажный ход.	К/У №29 НРК
59	Р- спуск со склона в средней и низкой стойке; поворот переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «полуелочкой». Передвижение до 2 км. П/и на горке «Кто дальше».	НРК
60	З- спуск со склона в средней и низкой стойке; поворот переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «полуелочкой». Передвижение до 2,5 км. П/и на горке «Кто дальше».	НРК
61	С- спуск со склона в средней и низкой стойке; поворот переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «полуелочкой». Передвижение до 2,5 км. П/и на горке «Кто дальше».	НРК
62	Р- преодоление ворот при спуске. С-поворот переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «полуелочкой». Передвижение до 2,5 км. П/и на горке «Кто дальше». К/У - спуск со склона в средней и низкой стойке.	К/У №30 НРК
63	З- преодоление ворот при спуске. С- поворот переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «полуелочкой». Передвижение до 2,5 км. П/и на горке «Кто дальше». К/У - лыжные гонки 1 км.	К/У №31 НРК
64	Р- торможение «плугом» и «упором». С- подъем «лесенкой» и «полуелочкой»; преодоление ворот при спуске. Передвижение до 2,5 км. Эстафеты с этапами до 50 м. П/и на горке «Не задень», «Кто дальше». К/У - поворот переступанием в движении.	К/У №32 НРК
65	З- торможение «плугом» и «упором». С- преодоление ворот при спуске. Передвижение до 2,5 км. Эстафеты с этапами до 50 м. П/и на горке «Не задень». К/У- подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	К/У №33 НРК
66	С- преодоление ворот при спуске; торможение «плугом» и «упором». Эстафеты с этапами до 50 м. П/и на горке «Не задень».	НРК
67	С- торможение «плугом» и «упором». Эстафеты с этапами до 50 м. П/и на горке «Не задень». К/У - преодоление ворот при спуске.	К/У №34 НРК
68	Эстафеты с этапами до 50 м. П/и на горке «Не задень», «Кто дальше». К/У - торможение «плугом» и «упором».	К/У №35 НРК
69	П/и на горке «Не задень», «Кто дальше». К/У- лыжные гонки 1 км.	К/У №36 НРК
70	П/и на горке «Не задень», «Кто дальше».	НРК

71	Игры на горке. Встречные эстафеты.	НРК
72	Т/б – на уроках подвижных игр. (12) Личная гигиена. Р - передача с отскоком от пола. С - ловля и передача мяча от груди 2-мя руками. П/и «Передал –садись»; «Перестрелка».	
73	Р - передача с перемещением; ведение мяча шагом и бегом. З - передача с отскоком от пола. П/и «Передал- садись»; «Мяч капитану»; «Перестрелка». К/У - ловля и передача мяча от груди 2-мя руками.	К/У №37
74	Р- броски в кольцо снизу с 3-х метров. З- ведение мяча шагом и бегом; передача с перемещением. С- передача с отскоком от пола. П/и «Передал –садись»; «Мяч капитану».	
75	З- броски в кольцо снизу с 3-х метров. С- ведение мяча шагом и бегом; передача с перемещением. П/и «Передал -садись»; «Мяч капитану». Эстафеты с баскетбольным мячом. К/У - передача с отскоком от пола.	К/У №38
76	С- броски в кольцо снизу с 3-х метров; ведение мяча шагом и бегом. П/и «Передал -садись»; «Мяч капитану». Эстафеты с баскетбольным мячом. К/У - передача с перемещением.	К/У №39
77	С- броски в кольцо снизу с 3-х метров. П/и «Передал -садись»; «Мяч капитану»; эстафеты с баскетбольным мячом; «Перестрелка»; круговая тренировка(развитие двигательных качеств). К/У - ведение мяча шагом и бегом.	К/У №40
78	Эстафеты с баскетбольным мячом; П/и «Перестрелка», «Вызов номеров», «Попади в цель»; круговая тренировка (развитие двигательных качеств).	
79	П/и «Кто дальше», «Сбей мишень», «Передал- садись», «Меткий стрелок», «Перестрелка».	
80	Круговая тренировка(развитие двигательных качеств); П/и «Кто дальше», «Сбей мишень», «Передал –садись», «Меткий стрелок», «Перестрелка».	
81	Круговая тренировка(развитие двигательных качеств); П/и «Кто дальше», «Сбей мишень», «Передал- садись», «Меткий стрелок», «Перестрелка».	
82	П/и «Мяч капитану», «Кто дальше», «Сбей мишень», «Передал – садись», «Меткий стрелок», «Перестрелка».	
83	П/и «Догони мяч», «Кто дальше», «Вызов номеров», «Передал – садись», «Меткий стрелок», «Перестрелка».	
84	Т/б на уроках пионербола. (8) Р- передача одной рукой. С- ловля и передача 2-мя руками. Правила игры. П/и «Перестрелка».	
85	Р - нападающий удар в пионерболе. З - передача одной рукой. С – ловля и передача 2-мя руками. Правила игры. П/и «Перестрелка».	
86	Р - подача мяча. З - нападающий удар в пионерболе. С- передача одной рукой. Учебная игра. К/У- ловля и передача 2-мя руками.	К/У №41
87	З - подача мяча. С - нападающий удар в пионерболе. Учебная игра. К/У – передача одной рукой.	К/У №42
88	С - подача мяча. Учебная игра. К/У - нападающий удар в пионерболе.	К/У №43
89	Учебная игра. «Пистолет» с поддержкой. К/У - подача мяча.	К/У №44

90	Учебная игра в пионербол. П/и «Два мяча в игре», «Перестрелка». К/У «Пистолет» с поддержкой.	К/У №45
91	Учебная игра в пионербол. П/и по желанию детей.	
92	Т/б на уроках легкой атлетики. (11) П/и «Салки», «Бег на лугах», «Невод».	
93	Т/б на уроках легкой атлетики. П/и «Салки». Р - техника бега с высокого старта; бег 30 м. с высокого старта.	К/У №46
94	Т/б на уроках легкой атлетики. Р – бег 60 м. с высокого старта. З- техника бега с высокого старта; бег 30 м. с высокого старта.	
95	Р - прыжки в длину с разбега. З- бег 60 м. с высокого старта. С – техника бега с высокого старта; бег 30 м. с высокого старта.	
96	З- прыжки в длину с разбега. С- бег 60 м. с высокого старта. К/У- техника бега с высокого старта; бег 30 м. с высокого старта. Президентские состязания.	К/У №47
97	К/У - Президентские состязания. Итоговый контроль.	К/У №48
98	С- прыжки в длину с разбега. К/У - бег 60 м. с высокого старта.	К/У №49
99	С - прыжки в длину с разбега; метание мяча. К/У - 6 мин.	К/У №50
100	С- метание мяча; пробегание отрезков 100 м.; 200м. К/У – прыжки в длину с разбега.	К/У №51
101	С- пробегание отрезков 100 м.; 200м. П/и: «Игра с веревкой», «Командир». К/У- метание мяча.	К/У №52
102	С- пробегание отрезков 100 м.; 200м. П/и: «Не попадись в круг», «Чур голова». К/У- бег 1000 м.	К/У №53