

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №14» (МБОУ «СОШ №14»)
Свердловская область, Артемовский район, п. Красногвардейский, ул. Усиевича, д.16
Тел. 8(34363) 44-244, 8(34363)45234
school14@bk.ru**

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБОУ «СОШ №14»
Протокол №121 от 29.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ №14»
_____/Тряпочкина А.Н./
Приказ №96/о от 30.08.2020г

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Начальное общее образование
Срок реализации 4 года
1-4 класс**

**Приложение к основной образовательной программе начального общего образования
МБОУ «СОШ №14»**

п. Красногвардейский 2020 г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

Выпускник научится:

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

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

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

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

– выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);

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

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

– 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- выполнять передвижения на лыжах.

2. Содержание учебного предмета

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча

серединой подъема. Подвижные игры - «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Раздел «Волейбол» («Пионербол»)

Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Игра «пионербол».

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

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

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.

Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда».

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змеяка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки», «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью

и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая

перекладина, тренажеры — механотерапия и т.д.). Упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – пионербол, баскетбол, футбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Блоки | Модули | Разделы | Количество часов | | | |
|--|---|----------------------|------------------|-------------------|-----|-----|
| | | | 1кл | 2кл | 3кл | 4кл |
| Обязательная часть | Модуль 1. Подвижные игры с элементами спортивных | Футбол | - | 6 | 6 | 6 |
| | | Баскетбол | 21 | 18 | 18 | 18 |
| | | Пионербол (волейбол) | - | 6 | 6 | 6 |
| | Модуль 2. Самбо | Гимнастика | 24 | 24 | 24 | 24 |
| | Модуль 3. Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика | 20 | 27 | 27 | 27 |
| Часть по выбору участников Образовательных отношений | Модуль 4. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| | Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности | «Народные игры» | 13 | В процессе уроков | | |
| Итого: | | | 99 | 102 | 102 | 102 |

Тематическое планирование 1 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|----------------|
| 1 | Легкая атлетика Техника безопасности на уроках физкультуры в зале и на стадионе. Рассказать о предмете «физическая культура». Учить построению в шеренгу и колонну по одному. Учить бегу на скорость 30 м с произвольного старта. Учить прыжку в длину с места. | 10 1 |
| 2 | Повторить ТБ. Закрепить навыки построения в шеренгу и в колонну по одному. Закрепить навыки прыжка в длину с места и бега на 30 м. Учить челночному бегу 3x10 м. | 1 |
| 3 | Команды «Смирно!», «Вольно!». Провести учет в беге на 30 м. Совершенствовать прыжок в длину с места. «К своим флажкам!» | 1 |
| 4 | Повороты на месте. Прыжок в длину с места - зачет. Игра «Кто быстрее», | 1 |
| 5 | Повороты на месте. Прыжок в длину с места - зачет. Игра «Кто быстрее», | 1 |

| | | |
|----|---|----|
| 6 | Значение физической культуры в жизни человека. Перестроения по установленным местам. Подготовка к 6-ти минутному бегу. Игра «Быстро по местам». Прыжок в длину с места. | 1 |
| 7 | Команды «Смирно!», «Вольно». Бег на выносливость до 4 мин. Тест на гибкость. Игра «Запрещенное движение» | 1 |
| 8 | Бег на выносливость до 4 мин. Подтягивание (тест). Игра «Салки на болоте» | 1 |
| 9 | Учить метанию мяча в цель с места с 5 метров. Игра «Точно в мишень». Челночный бег с перекладыванием кубиков. | 1 |
| 10 | Равномерный бег на 1000 м с переходом на ходьбу. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 11 | Подвижные игры с элементами баскетбола Рассказать о правилах поведения в спортивном зале. Учить технике ловли мяча двумя руками в парах. Подвижные игры с баскетбольными мячами | 1 |
| 12 | Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Закрепить технику ловли мяча двумя руками в парах. Учить ведению мяча на месте с последующей передачей партнеру. Упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сед на полу ноги врозь) (тест) Игры с мячами. | 1 |
| 13 | Прыжки на месте и с продвижением вперед. Челночный бег 3*10 м. с перекладыванием кубиков. Ведение и передача мяча. | 1 |
| 14 | Спрыгивания и запрыгивания. Подвижные игры с мячами. | 1 |
| 15 | Эстафеты и игры с баскетбольными мячами | 1 |
| 16 | Ведение мяча змейкой, передача одной рукой от плеча. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 17 | Челночный бег 3*10 м. (тест). Ведение мяча по прямой, передача двумя руками от груди | 1 |
| 18 | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4 м. Игра «Пингвины с мячом» | 1 |
| 19 | Метание набивного мяча из-за головы, сидя ноги врозь (тест) | 1 |
| 20 | Преодолеть полосу из 5 препятствий. Остановки и повороты во время бега. | 1 |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 22 | Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом | 1 |
| 23 | Ведение мяча по прямой. Подвижные игры с мячом | 1 |
| 24 | Ведение мяча по прямой с передачей мяча. Подвижные игры с мячом | 1 |
| 25 | Гимнастика ТБ на уроках гимнастики. Упоры. Эстафеты с гимнастическими предметами | 1 |
| 26 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 |
| 27 | Группировка, перекаты в группировке. Висы. | 1 |
| 28 | Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 29 | Упражнения на осанку. Мост из положения лежа. Подтягивания | 1 |
| 30 | Гимнастическая полоса препятствий (ку). Игровые упражнения по выбору детей | 1 |
| 31 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и без. Упоры | 1 |
| 32 | Висы. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие | 1 |
| 33 | Танцевальные упражнения. Лазанье и перелезания | 1 |
| 34 | Упражнения в висе. Подвижные игры | 1 |
| 35 | Повороты на месте. Преодоление 3-4 препятствий | 1 |
| 36 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Шестиминутный бег (тест) | 1 |
| 37 | Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий | 1 |
| 38 | Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры на развитие быстроты | 1 |
| 39 | Подвижные игры на координацию движений | 1 |
| 40 | Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. | 1 |
| 41 | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | 11 |
| 42 | Подвижные игры на развитие ловкости. Построение и перестроения | 1 |
| 43 | Подтягивания на высокой, низкой перекладине (тест). Встречные эстафеты | 1 |
| 44 | Строевые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 45 | Ползание по-пластунски, переползания. Упражнение на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами) (тест) | 1 |
| 46 | Подвижные игры с развитием скоростно- силовых способностей. Повороты направо, налево на месте | 1 |
| 47 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (тест) | 1 |
| 48 | Метание теннисного мяча в цель с 6 м (тест) | 1 |
| 49 | Эстафеты с различными гимнастическими предметами. Подтягивания на низкой, высокой перекладине (тест) | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка Т/Б на уроках лыжной подготовки. Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Ступающий шаг без палок | 1 |
| 51 | Ступающий шаг без палок. Повороты переступанием на 90 градусов | 1 |
| 52 | Скользящий шаг. Повороты переступанием на 90 градусов | 1 |
| 53 | Скользящий шаг. Повороты переступанием на 180 градусов Эстафеты с этапом 30-40 м | 1 |
| 54 | Скользящий шаг. Подъём на склон ступающим шагом. Дистанция 500 м на скорость | 1 |
| 55 | Скользящий шаг с палками. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом | 1 |
| 56 | Подвижные игры на лыжах и без | 1 |
| 57 | Торможение плугом. Эстафета с использованием склона | 1 |
| 58 | Дистанция 1000 м с умеренной скоростью. Подъемы и спуски под уклон | 1 |
| 59 | Скользящий шаг. Эстафеты на скорость с этапом до 50 м | 1 |
| 60 | Дистанция 1000 м с раздельного старта на предварительный результат | 1 |
| 61 | Подъемы и спуски под уклон. Эстафеты с этапом 30 м | 1 |
| 62 | Подъем ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры на лыжах и без | 1 |
| 63 | Торможение плугом. Подъемы и спуски под уклон | 1 |
| 64 | Передвижение по учебной лыжне в равномерном темпе. Техника выполнения скользящего шага (ку) | 1 |
| 65 | Дистанция 1000 м на результат (м) | 1 |
| 66 | Дистанция 1000 м на результат (д) | 1 |
| 67 | Свободное катание с гор. | 1 |
| 68 | Т/Б в спортивном зале. ОРУ с мячами. Техника ловли мяча | 1 |
| 69 | Ловля мяча с отскока от пола. Встречная эстафета с мячами | 1 |
| 70 | Ловля мяча с отскока от пола. Эстафетный бег | 1 |
| 71 | Броски мяча в цель. Прыжки через скакалку с продвижением вперед | 1 |
| 72 | Броски мяча в цель. Прыжки через скакалку за 15 с (тест) | 1 |
| 73 | Эстафеты и подвижные игры с мячом | 1 |
| 74 | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди (тест) | 1 |
| 75 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 76 | Эстафеты с ведением мяча | 1 |
| 77 | Бросок и ловля мяча в парах | 1 |
| 78 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 79 | Т/Б в спортивном зале и на площадке. Комплекс упражнений в парах. Прыжок в длину с разбега на мат. | 1 |
| 80 | Прыжок в длину с разбега на мат. Перестроение из 1 шеренги в 2. | 1 |
| 81 | Строевые упражнения. Эстафетный бег | 1 |
| 82 | Прыжок в длину с разбега на мат (ку). Построения и перестроения | 1 |
| 83 | Прыжки с продвижение вперед и назад. Упражнения на осанку | 1 |
| 84 | Прыжки с продвижение вперед и назад. Подтягивание | 1 |
| 85 | Полоса препятствий из 3 элементов | 1 |
| 86 | Прыжок в длину с места (тест) | 1 |
| 87 | Полоса препятствий из 5-6 элементов | 1 |
| 88 | Подвижные игры и эстафеты | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 90 | Шестиминутный бег. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 91 | Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м (тест) | 1 |
| 92 | Бег 500 м в равномерном темпе | 1 |
| 93 | Бег 1000 м равномерном темпе | 1 |
| 94 | Подвижные игры на внимание | 1 |
| 95 | Подвижные игры на быстроту. Смешанное передвижение на 1 км без учета времени | 1 |
| 96 | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры с элементами метания | 1 |
| 97 | Дистанция 1000 м на результат (м). Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 |
| 98 | Дистанция 1000 м на результат (д) | 1 |
| 99 | Подвижные игры по выборы детей. Итоги года | 1 |

Тематическое планирование 2 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры в зале и на стадионе. Упражнения на развитие быстроты | 1 |
| 2 | Размыкание и смыкание. Техника высокого старта | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места. Эстафеты с этапом 30 м | 1 |
| 4 | Передвижения в колонне по 1 и 2. Упражнения на внимание. | 1 |
| 5 | Бег 30 м (т). Прыжки через препятствия. | 1 |
| 6 | Упражнения с различными видами ходьбы. Равномерный бег до 4 минут | 1 |
| 7 | Шестиминутный бег (т). Измерение пульса | 1 |
| 8 | Бег 1000 м с равномерной скоростью. Подтягивание | 1 |
| 9 | Бег с изменением. Эстафетный бег | 1 |
| 10 | Бег 1000 м (т) | 1 |
| 11 | Закаливание. Метание мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 12 | Метание мяча в цель. Подвижные игры на точность движений | 1 |
| 13 | Возникновение первых соревнований. Метание мяча из положения сед на полу из-за головы (т) | 1 |
| 14 | Преодоление бегом препятствий (3,4,5). Метание мяча в цель (т) | 1 |
| 15 | Поворот «кругом». Стойки и перемещения игрока. Прыжки с продвижением вперед и назад | 1 |
| 16 | История зарождения древних Олимпийских игр. Стойки и перемещения игрока. Прыжки с продвижением вперед и назад | 1 |
| 17 | Подтягивание на высокой перекладине (м). Эстафеты | 1 |
| 18 | Подтягивание на низкой перекладине (д). | 1 |
| 19 | Перестроение из 1 шеренги в 2. Эстафеты с баскетбольными мячами | 1 |
| 20 | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Эстафеты с элементами футбола | 1 |
| 21 | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости | 1 |
| 22 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 23 | Подвижные игры с ловлей и передачей мяча | 1 |
| 24 | Основные Физические качества. Ведение мяча по дуге. | 1 |
| 25 | Ведение футбольного мяча по прямой с остановкой | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. Ведение футбольного мяча с обводкой | 1 |
| 27 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики. Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 29 | Двигательный режим. Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 30 | Режим дня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 |
| 31 | Равновесие в ходьбе. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги | 1 |
| 32 | Равновесие в ходьбе. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги | 1 |
| 33 | Личная гигиена. Кувырок вперед. Запрыгивание и спрыгивание | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 34 | Личная гигиена. Кувырок вперед. Запрыгивание и спрыгивание | 1 |
| 35 | Повороты на месте. Кувырок в сторону в группировке | 1 |
| 36 | Закаливание. Перестроения. Перекат вперед из стойки на лопатках | 1 |
| 37 | Комплекс УГГ. Упражнения в упоре. | 1 |
| 38 | Акробатическая комбинация из изученных элементов | 1 |
| 39 | Повороты на месте. Лазанье, перелезания. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
| 41 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (т). Эстафеты с гимнастическими предметами | 1 |
| 42 | Упражнения на формирование осанки. Упражнения в висе, прыжки | 1 |
| 43 | Гимнастическая полоса препятствий из 3-4 элементов. Подвижные игры | 1 |
| 44 | Висы и упоры. Упражнения на равновесие | 1 |
| 45 | Акробатическая комбинация (ку) | 1 |
| 46 | Поднимание туловища из положения, лежа на полу за 30 с (т) | 1 |
| 47 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (т) | 1 |
| 48 | Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение физкультуры на свежем воздухе. Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 49 | Понятие обморожения. Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 50 | Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием | 1 |
| 51 | Скользящий шаг с палками. Дистанция 800 м в среднем темпе | 1 |
| 52 | Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 500 м на скорость. | 1 |
| 53 | Подъем на склон ступающим шагом. Спуск в низкой стойке | 1 |
| 54 | Спуск в высоких стойках. Дистанция 1 км со средней скоростью | 1 |
| 55 | Передвижение по учебной лыжне в равномерном темпе. | 1 |
| 56 | Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона. | 1 |
| 57 | Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра- эстафета | 1 |
| 58 | Скользящий шаг без палок. Подъемы и спуски | 1 |
| 59 | Скользящий шаг с палками. Дистанция 1 км с раздельного старта | 1 |
| 60 | Свободное катание со склона. Торможение плугом | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 62 | Дистанция 1 км на результат (м) | 1 |
| 63 | Дистанция 1 км на результат (д) | 1 |
| 64 | Подвижные игры на лыжах и без лыж. | 1 |
| 65 | Встречные эстафеты с этапом 30 м | 1 |
| 66 | Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». | 1 |
| 67 | Спуск, подъем, торможение (ку) | 1 |
| 68 | Подвижные игры на лыжах и без лыж. | 1 |
| 69 | Техника безопасности в зале. Построение в две шеренги. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 70 | Ловля и передача мяча на месте от груди. Игра «Мяч по кругу» | 1 |
| 71 | Подвижные игры с ловлей и передачей мяча | 1 |
| 72 | Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра «Кто вперед» | 1 |
| 73 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 74 | Встречные эстафеты с мячом | 1 |
| 75 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 76 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 77 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 78 | Эстафеты с ведением мяча | 1 |
| 79 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 |
| 80 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Бросай и поймай» | 1 |
| 81 | Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 82 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 |
| 83 | Прыжок в высоту с касанием закрепленной веревочки | 1 |
| 84 | Строевые упражнения. Прыжки через длинную и короткую скакалку | 1 |
| 85 | Понятие короткая дистанция. Челночный бег 3*10 м. | 1 |
| 86 | Техника высокого старта и стартовый разбег. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 87 | Бег 30 м (т). Подвижные игры на внимание | 1 |
| 88 | Бег в сочетании с ходьбой. Многоскоки. | 1 |
| 89 | Метание мяча на дальность. Бег 500 м в равномерном темпе | 1 |
| 90 | Бег по пересеченной местности в медленном темпе | 1 |
| 91 | Метание мяча на дальность (т). Эстафетный бег | 1 |
| 92 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 1 |
| 93 | Метание мяча на дальность Бег 500 м безучета времени | 1 |
| 94 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 |
| 95 | Бег с преодолением горизонтальных препятствий | 1 |
| 96 | Встречные и линейные эстафеты с этапом 30 м | 1 |
| 97 | Бег 1000 м (т) | 1 |
| 98 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 99 | Бег с преодолением невысоких препятствий. | 1 |
| 100 | Эстафетный бег. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |
| 101 | Подвижные игры по выбору детей. | 1 |
| 102 | Эстафеты с этапом от 20 м. Итоги года. | 1 |

Тематическое планирование 3 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры в зале и на стадионе. Упражнения на развитие быстроты | 1 |
| 2 | Команда «На 1-2 рассчитайсь!» Техника высокого старта. Бег 30 м (т) | 1 |
| 3 | Высокий старт. Прыжок в длину с места (т) | 1 |
| 4 | Ходьба и бег с изменением частоты шагов. Бег 60 м на результат | 1 |
| 5 | Техника метания мяча на дальность. Эстафеты с этапом 30 м | 1 |
| 6 | Метание мяча на дальность. Бег по слабопересеченной местности | 1 |
| 7 | Бег 800 м в равномерном темпе без учёта времени Эстафеты с прыжками (на 1-2 ногах) | 1 |
| 8 | Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Измерение пульса | 1 |
| 9 | Бег 1000 м (т) Игры на внимание | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность. Подвижные игры с мячом | 1 |
| 11 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 12 | Метание мяча на дальность на результат. Встречные эстафеты с этапом 10-20 м | 1 |
| 13 | Техника безопасности на занятиях в спортзале. Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 14 | Закаливание. Многоскоки. Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 |
| 15 | Физическая культура у народов Древней Руси. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 1 |
| 16 | Перестроение из одной шеренги в две. Ведение мяча с изменением направления. Преодоление бегом препятствий (3.4.5) | 1 |
| 17 | Перестроение в движении. Челночный бег 3*10 м | 1 |
| 18 | Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 19 | Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Подвижные игры с мячом | 1 |
| 20 | Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину | 1 |
| 21 | Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 22 | Встречные эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |
| 23 | Основные физические качества. Ведение мяча – передача - бросок в кольцо | 1 |
| 24 | Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 25 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |
| 26 | Ведение мяча с изменением отскока от пола | 1 |
| 27 | Подвижные игры по выбору детей | 1 |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Фигурная маршировка. Висы и упоры. | 1 |
| 29 | Комплекс УГГ. Перекат в группировке сопорой руками за головой, мост из положения лежа на спине | 1 |
| 30 | Команды «Шире шаг!...», 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках | 1 |
| 31 | Передвижения с изменением направления. Акробатическая комбинация (из освоенных элементов) | 1 |
| 32 | Повороты на месте. Опорный прыжок (в упор, стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперёд) | 1 |
| 33 | Лазанье и перелезания. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, бревну | 1 |
| 34 | Лазанье и перелезания. Опорный прыжок | 1 |
| 35 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 36 | Построение и перестроение в шеренге. Акробатическая комбинация (из освоенных элементов) | 1 |
| 37 | Подтягивание на высокой перекладине (м) (т). Подвижные игры | 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Прыжки через длинную и короткую скакалку. | 1 |
| 39 | Подтягивание на низкой перекладине (д) (т). Подвижные игры на координацию движений | 1 |
| 40 | Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, бревну. Поднимание туловища из положения, лежа на полу за 30 с (т) | 1 |
| 41 | Гимнастическая полоса препятствий из 3-4 элементов | 1 |
| 42 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м) (т). Подвижные игры | 1 |
| 43 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) (т). Подвижные игры | 1 |
| 44 | Лазанье и перелезания. Висы и упоры | 1 |
| 45 | Акробатическая комбинация из изученных элементов (ку) | 1 |
| 46 | Гимнастическая полоса препятствий из 5-6 элементов (ку). Подвижные игры | 1 |
| 47 | Подвижные игры по выбору детей. Лазание по канату в 3 приема | 1 |
| 48 | Т/Б на уроках лыжной подготовки. Дистанция 1 км скользящим шагом с переменной скоростью | 1 |
| 49 | Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км в среднем темпе | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Спуск и подъём на склон в высокой и низкой стойках. Дистанция 1 км | 1 |
| 51 | Спуск и подъём на склон в высокой и низкой стойках. | 1 |
| 52 | Торможение «плугом» в конце склона до 30 градусов Дистанция 1,5 км с равномерной скоростью | 1 |
| 53 | Торможение «плугом» в конце склона до 30 градусов Дистанция 1,5 км на скорость | 1 |
| 54 | Торможение «плугом» в конце склона до 30 градусов. Дистанция 2 км с равномерной скоростью | 1 |
| 55 | Подъём «лесенкой». Торможение «плугом», повороты в конце склона | 1 |
| 56 | Торможение «плугом». Техника и скорость подъема на склон. Дистанция 2 км на скорость | 1 |
| 57 | Передвижение по учебной лыжне с применением изученных приемов | 1 |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км | 1 |
| 59 | Дистанция 1 км с раздельного старта (м) на результат. Катание с горок | 1 |
| 60 | Дистанция 1 км с раздельного старта (д) на результат. Катание с горок | 1 |
| 61 | Дистанция 2 км без учета времени (т) | 1 |
| 62 | Свободное катание со склона | 1 |
| 63 | Эстафеты с этапом 30 м | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 64 | Передвижение по учебной лыжне до 2,5 км | 1 |
| 65 | Встречные эстафеты с этапом до 50 м | 1 |
| 66 | Спуск и подъем на склоне, торможение «плугом» | 1 |
| 67 | Свободное катание | 1 |
| 68 | Подвижные игры на лыжах и без по выбору детей | 1 |
| 69 | Техника безопасности в спортивном зале. Встречные эстафеты с мячами | 1 |
| 70 | Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 71 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 72 | Игра «Точно в цель» | 1 |
| 73 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Капитаны» | 1 |
| 74 | Игра «Мяч ловцу». Штрафной бросок | 1 |
| 75 | Учебная игра мини-баскетбол (3*3) | 1 |
| 76 | Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| 77 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 78 | Подвижные игры по выбору детей | 1 |
| 79 | Техника безопасности в спортивном зале. Прыжки с высоты до 60 см | 1 |
| 80 | Правила дыхания при ходьбе и беге. Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 |
| 81 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча в цель с 4-6 м по катящему мячу | 1 |
| 82 | Метание мяча в цель с 6 м. Игра-эстафета с обручами | 1 |
| 83 | Метание мяча в цель с 6 м (т) Многоскоки | 1 |
| 84 | Закаливание и плавание. Метание мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 85 | Прыжок в длину с места (т) | 1 |
| 86 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 |
| 87 | Подтягивание. Эстафеты с различными предметами | 1 |
| 88 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами (т) | 1 |
| 89 | Веселые старты | 1 |
| 90 | Бег 30 м (т). Игра «Перемена мест» | 1 |
| 91 | Бег 30 м (т). Игра «Перемена мест» | 1 |
| 92 | Метание мяча на дальность с места. Бег 1000 м без учета времени | 1 |
| 93 | Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега | 1 |
| 94 | Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры с элементами метания | 1 |
| 95 | Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега на результат | 1 |
| 96 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 97 | Бег 1000 м (т). Развитие координационных способностей | 1 |
| 98 | Бег 1000 м (т). Развитие координационных способностей | 1 |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 100 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 |
| 101 | Эстафетный бег | 1 |
| 102 | Подвижные игры по выбору детей. Итоги года | 1 |

Тематическое планирование 4 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Техника безопасности (ТБ) на уроках физкультуры в зале и на стадионе. Рапорт учителю. Техника высокого старта | 1 |
| 2 | Команды «Становись! Равняйся! Смирно!». Бег 30 м (т) | 1 |
| 3 | Расчет по порядку. Прыжок в длину с места (т) | 1 |
| 4 | Перестроение из 1 колонны по 3 и 4 в движении. Бег на 60 м на результат | 1 |
| 5 | Метание мяча в заданном направлении, на расстояние, точность. Эстафеты с этапом 30 м | 1 |
| 6 | Бег по слабопересеченной местности. Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега | 1 |
| 7 | Прыжковые упражнения. Шестиминутный бег (т) | 1 |
| 8 | Бег 1000 м (т). Подвижные игры на развитие быстроты | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 9 | Метание мяча на дальность на результат. Подвижные игры на развитие быстроты | 1 |
| 10 | Бег 1500 м без учета времени (т) | 1 |
| 11 | Круговая эстафета. Подвижные игры | 1 |
| 12 | Встречная эстафета. Подвижные игры | 1 |
| 13 | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Челночный бег 3x10 м (т) | 1 |
| 14 | Первая помощь при травмах. Наклон вперед из положения сед на полу (т). Стойка и перемещения игрока | 1 |
| 15 | Перестроение из 1 шеренги в 3 уступами. Передача мяча двумя руками от груди, снизу. | 1 |
| 16 | Прыжковые упражнения. Ведение и передачи мяча на месте и в движении | 1 |
| 17 | Бросок по кольцу снизу. Преодоление бегом препятствий (3.4.5) | 1 |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры | 1 |
| 19 | Игра «Перестрелка». Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 20 | Игра мини-баскетбол 3x3 | 1 |
| 21 | Эстафеты с различными предметами | 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 23 | Ведение мяча – передача – бросок в кольцо | 1 |
| 24 | Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| 25 | Игра мини – баскетбол 3x3 | 1 |
| 26 | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 27 | Подвижные игры по выбору детей | 1 |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в упор присев | 1 |
| 29 | Кувырок назад в упор присев. Вис прогнувшись. Повороты на месте | 1 |
| 30 | Стойка на лопатках с прямыми ногами. Подъем туловища за 30 с (т) | 1 |
| 31 | Лазание и перелезание. 2-3 кувырка вперед слитно | 1 |
| 32 | Кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках. Подтягивание на высокой перекладине (м) (т) | 1 |
| 33 | Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Комплекс УГГ. Мост с помощью и без (самостоятельно) | 1 |
| 34 | Упражнения на равновесие. Подтягивание на низкой перекладине (т) | 1 |
| 35 | Комбинация из освоенных акробатических элементов. Прыжковые упражнения | 1 |
| 36 | Повороты на месте. Танцевальные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| 37 | Упражнения на формирование осанки. Опорный прыжок (в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед) | 1 |
| 38 | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок (в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед) | 1 |
| 39 | Упражнения в висячем и на равновесии. Эстафеты с различными предметами | 1 |
| 40 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м) (т). Упражнения на равновесие | 1 |
| 41 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) (т). Упражнения на развитие силы | 1 |
| 42 | Основные способы регулирования физической нагрузки. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| 43 | Опорный прыжок на технику выполнения (ку). Лазанье по канату в 2-3 приема | 1 |
| 44 | Акробатическая комбинация на технику выполнения (ку) | 1 |
| 45 | Наклон вперед с прямыми ногами (т). Лазанье по канату в 2-3 приема | 1 |
| 46 | Частота сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 47 | Гимнастическая полоса препятствий на технику выполнения | 1 |
| 48 | Подвижные игры по выбору детей. Лазанье по канату (ку) | 1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Дистанция 1 км со средней скоростью скользящим шагом | 1 |
| 50 | Закаливание. Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием. Прохождение дистанция 1,5 км | 1 |
| 51 | Техника одновременного двухшажного хода. Торможение «плугом» | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 52 | Дистанция 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов | 1 |
| 53 | Первая помощь при обморожении. Подъемы и спуски на склоне | 1 |
| 54 | Повороты переступанием в движении на пологом склоне | 1 |
| 55 | Повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км со средней скоростью | 1 |
| 56 | Передвижение по учебной лыжне до 2,5 км в медленном темпе | 1 |
| 57 | Игра-эстафета с этапом до 50 м на скорость | 1 |
| 58 | Дистанция 2,5 км со средней скоростью. Игры на пологом склоне | 1 |
| 59 | Дистанция 1 км с раздельного старта (м) на результат | 1 |
| 60 | Дистанция 1 км с раздельного старта (д) на результат | 1 |
| 61 | Подвижные игры на лыжах и без | 1 |
| 62 | Дистанция 3 км в медленном темпе | 1 |
| 63 | Встречные эстафеты с этапом 50 м | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции до 3,5 км с применением изученных приемов | 1 |
| 65 | Передача мяча от груди на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу» | 1 |
| 66 | Свободное катание на пологом склоне | 1 |
| 67 | Подвижные игры на лыжах и без лыж | 1 |
| 68 | Линейные эстафеты с этапом 30-40 м | 1 |
| 69 | Свободное катание, подвижные игры | 1 |
| 70 | Техника безопасности в спортивном зале. Бросок по кольцу снизу. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 71 | Техника броска по кольцу снизу. Учебная игра мини – баскетбол 3х3 | 1 |
| 72 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра «Пионербол» | 1 |
| 73 | Игры – эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |
| 74 | Учебная игра мини – баскетбол 4х4 | 1 |
| 75 | Плавание и здоровье человека. Учебная игра «Пионербол» | 1 |
| 76 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 |
| 77 | Подача мяча снизу. Подвижная игра с мячом | 1 |
| 78 | Бросок по кольцу. Штрафной бросок | 1 |
| 79 | Плавание – способы обучения. Подвижные игры по выбору детей | 1 |
| 80 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3х10 м (т) | 1 |
| 81 | Прыжок в длину с разбега на мат. Эстафеты с эстафетной палочкой | 1 |
| 82 | Прыжки через скакалку вперед и назад. Метание мяча в цель с 6 м. Прыжок в длину с разбега на мат | 1 |
| 83 | Метание мяча в цель с 6 м. Прыжок в длину с разбега на мат | 1 |
| 84 | Строевые упражнения. Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 85 | Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Передача мяча в тройках с перемещением | 1 |
| 86 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов (ку) | 1 |
| 87 | Бросок и ловля мяча после отскока. Передача в тройках. Мини-баскетбол | 1 |
| 88 | Эстафеты с элементами футбола | 1 |
| 89 | Прыжки на скакалке на месте и в движении, в 3-х. Подвижные игры на внимание | 1 |
| 90 | Подвижные игры на развитие быстроты | 1 |
| 91 | Высокий старт и стартовый разгон. | 1 |
| 92 | Финиширование. Бег 30 м (т) | 1 |
| 93 | Бег 60 м на результат Мини-футбол, пионербол | 1 |
| 94 | Бег по слабопересеченной местности. Метание мяча на дальность. Мини-футбол, пионербол | 1 |
| 95 | Бег 1,5 км без учета времени. Подвижные игры | 1 |
| 96 | Бег 1000 м (т). Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега | 1 |
| 97 | Метание мяча на дальность с разбега на результат Мини-футбол, пионербол. | 1 |
| 98 | Встречные эстафеты с этапом 20-30 м | 1 |
| 99 | Круговая эстафета | 1 |
| 100 | Эстафетный бег | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 101 | Бег по пересеченной местности в медленном темпе | 1 |
| 102 | Подвижные игры по выбору детей. Итоги года | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575840

Владелец Тряпочкина Анна Николаевна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022