

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол от 31.08.2021 г. № 01

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МОУ «СОШ №7»
от 31.08.2021 г. № 01-08/109

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
уровень начального общего образования**

Срок реализации – 4 года

Составитель:
учитель физической культуры
Ярошенко Т.В.

пгт. Шудаяг, г. Ухта
2021 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 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, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты включают освоенные универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, 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;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки 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 логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные УУД

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 партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- 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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

– *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*

– *работать с несколькими источниками информации;*

- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.* **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации** **Выпускник научится:**

– пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

– соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;

– формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;

– сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

– *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*

– *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сопоставлять различные точки зрения;*

– *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*

– *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ компетентности обучающихся

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорнодвигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);

– организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видекамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш- карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно- научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Знания о физической культуре Выпускник научится:

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

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на

Успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

физической подготовленности;

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

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– характеризовать виды плавания;

– выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

Бег: на короткие и длинные дистанции, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, попеременно двушажным ходом без палок.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки наболоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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

Баскетбол (школа мяча): Стойки баскетболистов и перемещение в них. Ведение на месте правой и левой рукой. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание.

Изучается теоретически. Стили плавания. Техника безопасности при купании в открытом водоеме. Техника исполнения кроля на спине.

Туризм и ориентирование на местности

Правила безопасности в пешем походе. Прохождение туристической полосы препятствий.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих

точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами, упражнения на равновесие (на перевернутой скамейке), лазание по гимнастической стенке, лазание по канату.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег на короткие и длинные дистанции. Броски набивного мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы и в цель.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом» и падением набок.

Плавание

Изучается теоретически. Упражнения для освоения стиля плавания на груди и спине. Выдох в воду.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу,

между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: Стойки баскетболистов и перемещение в них. Остановка прыжком в шаге. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо снизу 2 руками.

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

Волейбол: Стойки волейболистов и перемещения в них. Имитация верхней и нижней передач. Поддача: боковая.

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Туризм и ориентирование на местности

Правила безопасности в пешем походе. Способы передвижение в пешем походе. Прохождение туристической полосы препятствий.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег на короткие и длинные дистанции. Метание набивного, 150 гр. мяча и теннисного мяча.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «Плугом», падением набок, палками.

Плавание

Изучается теоретически. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Кроль на груди и спине, дельфин, баттерфляй в полной координации. Старт из седа на бортике бассейна. Игры, эстафеты в воде.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; Остановка катящегося мяча, ведение по прямой, змейкой и дуге

подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: Стойки баскетболистов и перемещение в них. Остановка прыжком в шаге. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо снизу 2 руками.

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении

вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: Стойки волейболистов и перемещения в них. Имитация верхней и нижней передач. Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Туризм и ориентирование на местности

Правила безопасности в пешем походе. Способы передвижение в пешем походе, преодоление естественных препятствий. Прохождение туристической полосы препятствий

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению

величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги», упражнения на бревне.

Лазание по канату.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки с места и разбега.

Низкий старт. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Стартовое ускорение. Финиширование.

Метание на дальность и в цель мячей.

Лыжные гонки

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

Спуски в разных стойках. Подъемы: «Лесенкой, полуелочкой, елочкой».

Плавание

Изучается теоретически. Все стили плавания. Имитация на суше этих стилей плавания.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию

движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Туризм и ориентирование на местности

Правила безопасности в пешем походе. Способы разведения костра, разбивки бивуака. Способы передвижения в пешем походе, ориентирования на местности. Прохождение туристической полосы препятствий.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание раздела «Плавание», в связи с отсутствием возможностей для освоения учащимися изучается теоретически.

Тематическое планирование.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1	2	3	4
I.	Раздел Знания о физической культуре	2	1	1	1
1.	Физическая культура(основные понятия)	0,5	0,25	0,25	0,25
2	Из истории о физической культуры	1	0,5	0,5	0,5
3	Физические упражнения	0,5	0,25	0,25	0,25
II	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и подготовленностью Самостоятельные игры	0,5	0,5	0,5	0,5
III	Физическое совершенствование				
1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	0,5	0,5	0,5	0,5
2	Спортивно – оздоровительная деятельность				
	- гимнастика с основами акробатики	16	13	13	13
	- легкая атлетика	16	13	13	13
	- подвижные игры	10	-	-	8
	-баскетбол	12	7	6	6
	-волейбол	-	10	12	12
	-футбол	10	3	3	3
	- лыжные гонки	10	8	8	8

	-плавание -туризм -подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	0,5 0,5 В проце ссе каждо го уроко в	0,5 0,5 В процес се каждог о уроков	0,5 0,5 В проце ссе каждо го уроко в	0,5 0,5 В проце ссе каждо го уроко в
III	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность				
1.	Баскетбол	11	-	-	-
2	Лыжная подготовка(национальные коми игры.	10	7	7	7
3	Волейбол	-	4	3	3
Всего:		99	68	68	68
Итого		303			

Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с лёгкой атлетикой. Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании и рекомендациями примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 1-4 классы).

Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

Этнокультурный компонент в предмете физическая культура представлен в разделе лыжной подготовки и в подвижных играх 1 - 4 классы.

Тематическое планирование

№ УР ОК А	ТЕМА 1 КЛАСС	ЧАС
№ уро ка	1 КЛАСС	ЧАС Ы
1	Понятие о физической культуре, История физической культуры	1
2	Физические упражнения .Профилактика травматизма и Основные способы передвижения человека	1
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и игр.Самостоятельные наблюдения за физ.развитием и подготовленностью.	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)	1
5	Правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной одежде. Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физкультуры (виды спорта входящие в школьную программу) П.И.Волк во рву.	1
6	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Как передвигаются животные и человек (ходьба, бег, прыжки, лазание, перелазание, ходьба на лыжах). Одежда для игр и прогулок. П.И.Салки-догонялки	1
7	Что такое режим дня и основы личной гигиены. Ходьба и бег в колонне по одному, исходные положения, повороты прыжком направо и налево. Ускорения 20 и 30 метров. П.И. Пятнашки, Неоступись.	1
8	Обучение строевым командам: В одну шеренгу становись!,Равняйся!,	1

	Смирно!, Направо! Налево! (прыжком), Шагом марш!, На месте стой!, Вольно!. Техника высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО. Ускорения 3 *30м. П.И. Кто быстрее.	
9	Совершенствование строевых команд. Построение в колонну и шеренгу по одному. Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени). Бег с ускорением 3*40 .П.И. Быстро по местам!	1
10	Совершенствование строевых команд, построение в колонну и шеренгу по одному. Беговые упражнения. Разучить прыжки на одной и двух ногах на месте. Бег 30м. – зачёт. П.И.К своим флажкам.	1
11	Совершенствование строевых команд, построений, беговые упражнения, прыжки на одной и двух ногах на месте. Разучить прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Ускорения 3*50м.П.И. Пингвины с мячом.	1
12	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя ногами), левым и правым боком на двух ногах, прыжок в длину с места с поворотами вправо и лево. Разучить технику челночного бега 3*10м. П.И. Пятнашки и Рыбаки и рыбки.	1
13	Совершенствование беговых упражнений, прыжковых. Обучение технике метания одной рукой из-за спины, через плечо с места на дальность. П.И. Горелки и Пингвины с мячом.	1
14	Техника безопасности на занятиях футболом. Разучить удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места и технике метания одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование прыжков в длину с места, технике метания одной рукой из-за спины, через плечо с места на дальность. П.И. «Точно в мишень».	1
15	Совершенствование удара внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места и техники метания одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель, прыжков в длину с места. П.И. «Третий лишний».	1
16	Разучить удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов (разбега). Совершенствование удара внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места. Прыжок в длину с места - зачёт П.И. «Быстро по местам».	1
17	Совершенствование удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов (разбега) и с места. Разучить упражнения на пресс, отжимания. П.И. «Салки-догонялки».	1
18	Совершенствование удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов (разбега) и с места, упражнения на пресс, отжимания. Разучить технику челночного бега 3*10м. П.И. «Бег за обручем».	1
19	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Разучить стойку баскетболиста. П.И. «Воробьи и вороны», « Брось – поймай».	1
20	Подвижные игры и их значение. Техника челночного бега 3*10м – зачёт. Совершенствование стойки баскетболиста, упражнений на гибкость. Обучить передаче и ловле мяча двумя руками на месте низко летящего и передвижению в стойке баскетболиста (на полусогнутых ногах). П.И. «День и ночь».	1
21	Совершенствование стойки баскетболиста и передвижение в ней (лицом, боком, спиной), передачи и ловле мяча двумя руками на месте низко летящего. П.И. Встречные эстафеты с касанием предметов и линий на полу. Подготовка к сдаче норм ГТО. Гибкость – зачёт.	1
22	Обучить передаче и ловле мяча двумя руками летящего на уровне груди на месте. Совершенствование передвижений с изменением направления и скорости, стойки баскетболиста. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1

	Отжимания – зачёт. П.И.Мяч водящему.	
23	Совершенствование передаче и ловле мяча двумя руками летящего на уровне груди на месте, стойки баскетболист (остановка по сигналу). П.И. Мяч соседу	1
24	Совершенствование передаче и ловле мяча, стойки баскетболиста и передвижение в ней, упражнения в жонглировании. П.И. Передача мячей в колоннах	1
25	Совершенствование передаче и ловле мяча, стойки баскетболиста и передвижение в ней, упражнения в жонглировании. П.И. Пятнашки.	1
26	Эстафеты с элементами баскетбола. П.И. Пятнашки, День и ночь, Мяч водящему.	1
27	Эстафеты и подвижные игры с футбольным мячом.	1
28	Подвижные игры по выбору детей.	1
29	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1
30	Название спортивных гимнастических снарядов. Техника безопасности на спортивных снарядах. Утренняя гимнастика и её значение. Совершенствование строевых команд и упражнений (становись – разойдись, В одну шеренгу становись!, Равняйся!, Смирно!, Направо! Налево! (прыжком), Шагом марш!, На месте стой!, Вольно!) Обучение построению в шеренгу и колонну по ориентирам. П.И. « У медведя во бору. »	1
31	Что такое осанка неправильная и правильная, её значение. Совершенствование построению в шеренгу и колонну по ориентирам, повороты прыжком направо и лево, строевых упражнений. Обучение перестроению из шеренги в колонну и обратно уступами. П.И.» Смена мест», «Раки», «Салки-догонялки	1
32	Что такое физкультминутка и её значение. Совершенствование основных гимнастических стоек, техники их правильного исполнения, перестроения из шеренги в колонну и обратно уступами. Обучение технике переката в группировке на спине из положения, стоя и лёжа на спине. П.И. «Смена мест», «Становись - разойдись», «Тройка».	1
33	Совершенствование техники переката в группировке на спине из положения, стоя и лёжа на спине, основных видов гимнастических упоров, техника их правильного выполнения. Основные стойки – зачёт. П.И. «Становись - разойдись», «Тройка»	1
34	Совершенствование техники переката в группировке, упоров, лазание по гимнастической стенке в стороны. Обучение технике выполнения лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и низ. П.И. «Альпинисты»	1
35	Совершенствование техники переката в группировке, основных видов седов, лазания по гимнастической стенке. Основные виды упоров – зачёт. П.И. «Бой петухов», «Альпинисты».	1
36	Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах, подтягиванию на скамейке лёжа на животе и перелазание через горку матов и скамейку 3 способами. Технике переката в группировке на спине из положения, стоя и лёжа на спине – зачёт. Совершенствование основных видов седов, лазания по гимнастической стенке, приседов. П.И. «Совушка», «Салки - догонялки».	1
37	Основные виды седов – зачёт. Совершенствование основных видов приседов, прыжков через скакалку на двух ногах, подтягиванию на скамейке лёжа на животе и перелазание через горку матов и скамейку 3 способами, ходьбы и бега разными способами. Обучение перепрыгиванию через гимнастическую скамейку и запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием. П.И. «Раки», «Рыбаки и рыбки».	1

38	Совершенствование основных видов приседов, исходных положений лёжа (на животе, спине, правом и левом боках), Обучить ползанию по-пластунски, на боку, спине. П.И. «Бой петухов», «Совушка».	1
39	Обучить упражнениям на равновесие, ходьбе по скамейке (на носках, перешагивая через мячи, с различным положением рук, повороты на 90 градусов,)ходьба по рейке гимнаст. скамейки. Совершенствование и.п. лёжа, ползание различными способами, прыжки через скакалку. П.И. « Не урони мешочек»	1
40	Совершенствование упражнений на равновесие, ходьбы по скамейке, ползание, прыжки через скакалку. Основные виды и.п. лёжа – зачёт. П.И. «Петрушка на скамейке».	1
41	Совершенствование упражнений на равновесие, ходьбы по скамейке, ползание, прыжки через скакалку. Техника выполнения ползания - зачёт. Разучить полосу препятствий. П.И. «Змейка», «Пройди без шумно».	1
42	Совершенствование упражнений на равновесие, полосы препятствий. Освоение танцевальными упражнениями (шаг с прискоком, приставными шагами, шаг галоп в сторону). Прыжки через скакалку на 2-х ногах – зачёт. П.И. «Через холодный ручей», «Салки - догонялки».	1
43	Совершенствование полосы препятствий, танцевальных упражнений. Разучить акробатическую комбинацию. П.И. «У медведя во бору», «Бой петухов».	1
44	Совершенствование танцевальных упражнений, акробатической комбинации, полосы препятствий. П.И. «Салки - догонялки», «Пройди без шумно».	1
45	Акробатическая комбинация – зачёт. П.И. «Через холодный ручей», «Раки», «Рыбаки и рыбки».	1
46	Полоса препятствий. Эстафеты с элементами гимнастики. П.И. «Точно в мишень», «Пятнашки», «Через холодный ручей».	1
47	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование стойки баскетболиста и передвижение в ней (лицом, боком, спиной), передачи и ловле мяча двумя руками на месте низко летящего и на уровне груди, упражнения в жонглировании. П.И. «Воробьи и вороны», « Брось – поймай».	1
48	Совершенствование стойки баскетболиста и передвижение в ней (лицом, боком, спиной), передачи и ловле мяча двумя руками на месте низко летящего и на уровне груди, упражнения в жонглировании, передвижений с изменением направления и скорости. П.И. «День и ночь», «Мяч соседу».	1
49	Подводящие упражнения техническими приёмами. П.И. «Пятнашки», «Передача в колоннах».	1
50	Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры по выбору детей	1
51	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование стойки баскетболиста и передвижение в ней (лицом, боком, спиной), передачи и ловле мяча двумя руками на месте низко летящего и на уровне груди, игровые задания. П.И. . «Пятнашки», «Мяч водящему».	1
52	Обучение броску мяча двумя руками снизу стоя на месте (в стену). П.И. «Мяч по кругу», «Мяч над головой».	1
53	Совершенствование броска мяча двумя руками снизу стоя на месте, ловля и передача мяча в стену и в парах. П.И. «Выше ноги от земли», «Брось — поймай».	1
54	Совершенствование подводящих упражнений для овладения техническими приёмами игры. П.И. «Удочка», «Выстрел в небо».	1
55	Совершенствование подводящих упражнений для овладение техническими приёмами игры, броска мяча двумя руками снизу стоя на	1

	месте и ловля его, жонглирование мячом. П.И «День, и ночь», «Мяч соседу».	
56	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки , одежда лыжника, команды лыжнику («Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»). Выполнить упражнения на равновесие. Температурный режим. Основная стойка лыжника. П.И. «Съедобное, не съедобное», «Летает, не летает».	1
57	Обучить ступающему шагу на лыжах (переставляя ноги не отрывая их от земли) Совершенствование основной стойки лыжника при спуске с пологого склона. Выявить уровень, имеющийся у учащихся навыков передвижения на лыжах. Выполнение упражнений «Маятник » «Качели».	1
58	Совершенствование ступающего шага на лыжах, основной стойки лыжника при спуске с пологого склона, выполнение упражнений «Маятник » и «Качели». Разучить упражнение «Шаг» (сначала на месте, затем в передвижении)	1
59	Совершенствование основной стойке лыжника с выдвинутой ногой вперед, упражнений разученных ранее, но уже с остановкой. Ознакомить с одноопорным скольжением в скользящем шаге. П.И. «Удержи равновесие».	1
60	Ознакомить с наклоном туловища в скользящем шаге и со сменой ног в основной стойке лыжника во время спуска. П.И. «Охотники и олени», (коми игра).	1
61	Совершенствование скользящего шага с наклоном туловища, спуска с пологого склона в основной стойке лыжника со сменой ног, упражнения «Маятник», «Качели», «Шаг» (сначала на месте, затем в передвижении). П.И. «Кто всех дальше прокатится».	1
62	Обучить повороту переступанием на месте. Совершенствование скользящего шага с наклоном туловища, спуска с пологого склона в основной стойке лыжника со сменой ног. Непрерывное скольжение до 300 м. П.И. «Охотники и олени», (коми игра), «На буксире».	1
63	Совершенствование скользящего шага с наклоном туловища, спуска с пологого склона в основной стойке лыжника со сменой ног, поворота переступанием на месте. Непрерывное скольжение до 350 м. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в скользящем шаге выполняя упражнение «Шаг с движением рук». П.И. «На буксире»,» Поймать оленя»	1
64	Ознакомить с разгибанием толчковой ноги в скользящем шаге, с подъёмом «Лесенкой» наискось. П.И. «Попади в ворота», «Метание топора»	1
65	Обучить детей согласованности движений ног и рук в попеременно двушажном ходе. Совершенствование спусков с горы и подъёма «Лесенкой» наискось. П.И. «Попади в ворота». «Чур голова»	1
66	Совершенствование спусков с горы и подъёма «Лесенкой» наискось, согласованности движений ног и рук в попеременно двушажном ходе. Непрерывное скольжение до 400 м. П.И. «Встречная эстафета». «Не попадись в круг», «Чур голова»	1
67	Непрерывное скольжение до 500 м, используя скользящий и ступающий шаги, подъём и спуск в основной стойке без палок. П.И. «Общий старт «Охота на оленей»	1
68	Гонка на дистанцию 500м. Совершенствование подъёма «Лесенкой. П.И. «Быстрый лыжник». «Охота на оленей»	1
69	Спуск в основной стойке – зачёт. Совершенствование скользящего и ступающего шага, поворота переступанием на месте. П.И. «Быстрая команда». «Не попадись в круг»,	1
70	Техника выполнения ступающего шага – зачёт. Совершенствование скользящего шага, спусков и подъёмов со склона. Непрерывное	1

	скольжение до 600 м. П.И. «Встречная эстафета».	
71	Техника выполнения скользящего шага – зачёт. Непрерывное скольжение до 700 м. П.И. «День и ночь», «Попади в ворота».	1
72	Непрерывное скольжение до 800 м. П.И. «Кто дальше прокатится», «На буксире».	1
73	Непрерывное скольжение до 900 м. Подъём «Лесенкой» наискось – зачёт. П.И. «Встречная эстафета», «Кто дальше прокатится». Эстафеты на лыжах.	1
74	Подготовка к сдаче норм ГТО. Дистанция 1000м. – зачёт. Совершенствование спуска и подъёма, поворота переступанием на месте.	1
75	Поворот переступанием на месте - зачёт. П.И. «Общий старт», «День и ночь». Попеременно двушажный ход без палок – зачёт. П.И. «Охотники и олени», (коми игра).	1
76	П.И. на лыжах по выбору детей.	1
77	Подвижные игры разных народов. П.И. на лыжах: «Попади в ворота», «Охотники и олени» (коми игра), «На буксире», «Кто дальше прокатится», «День и ночь».	1
78	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование стойки баскетболиста и передвижение в ней (лицом, боком, спиной), передачи и ловле мяча двумя руками на месте низко летящего и на уровне груди, броска мяча двумя руками снизу и ловля, стоя на месте. П.И. «Играй, играй, мяч не давай», «Море волнуется раз».	1
79	Жонглирование мячом, ускорения с различных положений, упражнения на пресс, отжимания, гибкость, Обучить прыжку в высоту с места. П.И. «Вызов по имени», «Мяч Водящему»	1
80	Совершенствование жонглирования мячом, ускорения с различных положений, упражнения на пресс, отжимания, гибкость, прыжка в высоту с места. П.И. «Гонка мячей по кругу».	1
81	Совершенствование жонглирования мячом, ускорения с различных положений, упражнения на пресс, отжимания, гибкость, прыжка в высоту с места, прыжка в длину с места, челночного бега. П.И. «Охотники и утки».	1
82	Совершенствование броска и передачи мяча в подвижных играх: «Метко в корзину», «10 передач», «Обгони мяч». Подготовка к сдаче норм ГТО. Пресс за 30 секунд – зачёт.	1
83	Совершенствование ловли мяча, быстро реагировать на сигнал, отжимания, гибкость, прыжка в высоту с места, прыжка в длину с места, челночного бега. П.И. «Займи свободный кружок», «Подвижная цель».	1
84	Челночный бег 3*10 – зачёт. Совершенствование отжимания, гибкость, прыжка в высоту с места, прыжка в длину с места. П.И. «Метко в корзину», «10 передач», «Обгони мяч». Прыжок в высоту с места – зачет.	1
85	Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимания – зачёт. Совершенствование метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель, набивных мячей на дальность (1 кг.) двумя руками из-за головы. П.И. «Займи свободный кружок», «У кого меньше мячей», «Будь внимательным». Гибкость – зачет	1
86	Техника безопасности на занятиях футболом. Совершенствование ударов с места и разбега по мячу. Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 метра), отжиманий. П. И. «Третий лишний».	1
87	Совершенствование ударов с места и разбега по мячу, передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 метра). Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места – зачёт. П.И. «Точная передача».	1
88	Совершенствование ударов с места и разбега по мячу, передача мяча в тройках. П.И. «Быстро по местам», «Салки-догонялки».	1
89	Совершенствование передач в двойках и тройках. Обучение удару по	1

	катящемуся мячу. Игровые задания.	
90	Совершенствование удару по катящемуся мячу, игровые задания. П.И. «Третий лишний», «Быстро по местам», «Салки-догонялки».	1
91	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель – зачёт. Совершенствование метания малого мяча на дальность с места, беговые упражнения. Обучение технике выполнения многоскока. П.И. «Горелки».	1
92	Подготовка к ГТО. Бег 30 м. – зачёт. Бег с изменением направления и скорости. Совершенствование метания малого мяча на дальность с места, беговые упражнения, многоскоки. П.И. «Не попади в болото».	1
93	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах, многоскоков, метания малого мяча на дальность с места. П.И. «Волк во рву».	1
94	Метания малого мяча на дальность с места – зачёт. Совершенствование техники выполнения многоскоков. Обучение прыжку в длину с разбега. П.И. «Выстрел в небо».	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега, бег до 3-х минут на выносливость. Многоскоки – зачёт. П.И. «Салки - догонялки»	1
96	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. Кросс по слабопересечённой местности до 1000м. П.И. «Совушка».	1
97	Теория. Бег до 6-ти минут. Прыжок в длину с разбега – зачёт. Прыжки через длинную скакалку. П.И. « Часы проббили ровно...».	1
98	Лёгкоатлетические эстафеты. П.И. «Брось и поймай», «Пингвины с мячом».	1
99	Лёгкоатлетические эстафеты. П.И. по выбору детей .Плавание (теория)	1
№ УР ОК А	ТЕМА 2 КЛАСС	ЧАС
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Теория. Подготовка к ГТО Бег 4*20 м, силовая подготовка, П.И. «Вызов номеров».	1
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжковых упражнений Бег 20 м. – к/у. П.И. «Невод».	1
3	Подготовка к ГТО. Совершенствование прыжковых и беговых упражнений ,прыжка в длину с разбега .Бег 30 м. – к/у. . П.И. «Пустое место».	1
4	Подготовка к ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и бег 100 м. – к/у. П.И. «Космонавты».	1
5	Подготовка к ГТО. Обучение технике метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с места. Совершенствование челночного бега, равномерный бег до 4-х минут. Многоскоки - к/у. П.И. «Круговая эстафета (расстояние 5-10 метров)».	1
6	Подготовка к ГТО. Бег 1000 метров - к/у. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с места. П.И. «Третий лишний», «Точно в мишень».	1
7	Подготовка к ГТО Техника метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с места - к/у. П.И. «Волк во рву», «Кто быстрее».Туризм.	1
8	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
9	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Обучить остановке в шаге и прыжком. Повторение элементов баскетбола изученных ранее. Подготовка к ГТО Прыжок в длину с места - к/у. П.И. «Брось и поймай».	1
10	Совершенствование остановка в шаге и прыжком. Обучение ведению мяча на месте и шагом правой и левой рукой. Челночный бег 3*10 - к/у. П.И. «Мяч среднему».	1
11	Остановке в шаге и прыжком - к/у. Совершенствование броску двумя	1

	руками снизу в кольцо, ловли и передаче мяча в парах, ведения на месте и шагом. Подготовка к ГТО Отжимания (дев.) и подтягивания (мал) - к/у. П.И. «10 передач», «Вызов по имени».	
12	Подготовка к ГТО Пресс за 30 секунд - к/у. Ведение мяча на месте правой и левой рукой - к/у. Обучение ведению шагом по дуге правой. Жонглирование мячом. П.И «Мяч соседу»	1
13	Совершенствование ведения шагом по дуге. Обучение ведению бегом правой рукой. Жонглирование мячом. Гибкость - к/у. П.И. «Бросок мяча в колонне».	1
14	Ведения шагом правой и левой рукой по дуге - к/у. Совершенствование, броски мяча в кольцо двумя руками снизу на меткость и ведения бегом. П.И. «Мяч на полу».	1
15	Ведение правой и левой рукой бегом по прямой - к/у. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
16	Техника безопасности на спортивных гимнастических снарядах. Совершенствование строевых упражнений, перестроений, лазание, перелазание, прыжки через скакалку, подтягивания. Обучить стойке на лопатках с согнутыми ногами. П.И. «Конники - спортсмены».	1
17	Подготовка к ГТО Подтягивания - к/у. Обучить фигурной маршировке (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом), стойке на лопатках с прямыми ногами. Совершенствование перестроений из 1 шеренги в шеренги по два, передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. стойки на лопатках с согнутыми ногам, переката на спину, прыжки через скакалку. П.И. «Отгадай, чей голос».	1
18	Совершенствование фигурной маршировки, стойки на лопатках с прямыми и согнутыми ногами, прыжки через скакалку. Обучить полуперевороту назад из стойки на лопатках, в стойку на коленях. П.И. «Посадка картофеля».	1
19	Совершенствование фигурной маршировки, стойки на лопатках с прямыми ногами, полуперевороту назад из стойки на лопатках, в стойку на коленях, прыжки через скакалку. Стойка на лопатках с согнутыми ногами - к/у. Обучить кувырку вперёд в группировке. П.И. «Прокати быстрее мяч».	1
20	Разучить акробатическую связку. Фигурная маршировка - к/у. Совершенствование стойки на лопатках с прямыми ногами, полуперевороту назад из стойки на лопатках, в стойку на коленях, прыжки через скакалку, кувырка вперёд в группировке. П.И. «10 прыжков на скакалке».	1
21	Стойка на лопатках с прямыми ногами - к/у. Совершенствование акробатической связки, полуперевороту назад из стойки на лопатках, в стойку на коленях. Обучить: повороту кругом переступанием и по команде «Кругом», висам на согнутых руках, стоя впереди и стоя сзади, завесам одной и вис завесам двумя ногами. П.И.»Бег под скакалкой» и «Бег со скакалкой».	1
22	Полупереворот назад из стойки на лопатках - к/у. Совершенствование висов на низкой перекладине, поднимание ног согнутых и прямых в висе на гимнастической стенке, акробатической связки. Физическое качество равновесие и упражнения на равновесие, стоя на скамейке. Прыжки через скакалку - к/у. П.И. «Волна».	1
23	Разучить зачётную комбинацию на бревне .Акробатическая связка – к.у.Совершенствование висов на низкой перекладине, акробатической связки, лазание по наклонной гимнастической скамейке (в упоре присев, стоя на коленях, животе). П.И. «Лисы и куры»	1
24	Совершенствование зачётной комбинацию на бревне, висов, лазания по наклонной скамейке, передвижения по гимнастической стенке. П.И. «мяч	1

	по кругу», «Успей убежать».	
25	Лазание по наклонной скамейке и Вис завесам на 1 и 2 ногах- к/у. Совершенствование зачётной комбинацию на бревне, лазанию по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз и лазанию по канату. Разучить полосу препятствий. П.И. «У медведя во бору».	1
26	Зачётная комбинация на бревне - к/у. Совершенствование полосы препятствий и лазание по канату. П.И. «Кот и мыши».	1
27	Лазание по канату - к/у. Совершенствование полосы препятствий. П.И. «Эстафета с кубиками».	1
28	Полоса препятствий - к/у. П.И. «Гуси - лебеди», «Эстафеты с обручами».	1
29	Техника безопасности на занятиях футболом. Обучение остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы и ведению мяча внутренней и внешней частью стопы, по прямой, дуге и «змейкой».. Совершенствование ударов с места и разбега по мячу, передач, гибкость, прыжок в длину с места, многоскоки. Челночный бег 3*10 - к/у. П.И. «Перестрелка».	1
30	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, ударов по мячу, ведению мяча по прямой, дуге и «змейкой». Гибкость - к/у. П.И. «Бросок ногой», «Неудобный бросок».	1
31	Остановка катящегося мяча и ведение мяча по прямой, дуге и «змейкой»- к/у. Совершенствование ведению мяча «змейкой», по прямой и дуге, броски набивного мяча двумя руками из-за головы, стоя и сидя. П.И. «Гонка мячей».	1
32	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки и катанию на санках. Как правильно одеваться во время зимних прогулок. Повтор материала изученного ранее (ступающий и скользящие шаги, основная стойка лыжника, подъём «Лесенкой»). П.И. «Слалом на санках», «Подними предмет	1
33	Обучение передвижению попеременно двушажным ходом с палками. Совершенствование спуска с пологого спуска в основной стойке, подъём «Лесенкой». Прохождение дистанции 400 метров. П.И. «Кто быстрее взойдёт в горку».	1
34	Совершенствование передвижения попеременно двушажным ходом с палками. Прохождение дистанции 500 метров. Обучить подъёму «Лесенкой» с палками. «Кто дальше скатится с горки».	1
35	Совершенствование передвижения попеременно двушажным ходом с палками, подъёма «Лесенкой» с палками по небольшому пологому склону и спуск в основной стойке. П.И. «Кто быстрее взойдёт в горку». « Охота на оленей»,	1
36	Обучение торможению падением набок. Совершенствование передвижения попеременно двушажным ходом с палками, подъёма «Лесенкой» с палками , повороту переступанием на месте. Прохождение дистанции 600 метров. П.И. «Проехать через ворота». «Стой, олень»	1
37	Прохождение дистанции 500 метров на скорость - к/у. Совершенствование торможения падением набок, передвижения попеременно двушажным ходом с палками, подъёма «Лесенкой» с палками, скользящего шага. «Метание топора»	1
38	Передвижения попеременно двушажным ходом с палками - к/у. Совершенствование торможения падением набок, подъёма «Лесенкой» с палками, скользящего шага. Обучение технике торможения «Плугом». Прохождение дистанции 800 метров. Национальные игры народов коми.	1
39	Подъём «Лесенкой» с палками - к/у. Совершенствование торможения падением набок, технике торможения «Плугом», спуски в основной стойке. Обучение торможению палками. П.И. «Кто дальше бросит». «Водящий в шубе»	1

40	Техника спуска в основной стойке лыжника - к/у. Совершенствование торможения падением набок, технике торможения «Плугом», торможения палками. П.И. «Кто дальше прокатит».	1
41	Скользкий шаг на расстояние 30 метров - к/у. Прохождение дистанции 900 метров. П.И. «Кто быстрее». «Невод»	1
42	Подготовка к ГТО Дистанция 1000 метров - к/у. Игры на спуске «Не попадись в круг»	1
43	Торможение падением набок - к/у. Совершенствование технике торможения «Плугом», торможения палками, поворота переступанием. П.И. коми народа	1
44	Техника торможения «Плугом» - к/у. Совершенствование торможения палками, поворота переступанием. П.И. «Переноска палок».	1
45	Поворот переступанием на месте - к/у. П.И. «Быстрая команда».	1
46	Прохождение дистанции 1200 метров без учёта времени. П.И. «С горы в ворота».	1
47	Знания и понятия о физической культуре (история и основные понятия) Профилактика травматизма, физические упражнения	1
48	Техника безопасности на занятиях волейболом. Подготовка ГТО Прыжок в длину с места - к/у. Обучение стойке волейболиста, перемещение в ней (вперёд, назад, приставными шагами вправо и влево), высокой средней и низкой стойке. П.И. «Перестрелка 2 мячами».	1
49	Подготовка ГТО Отжимания -к/у. Обучение подбрасыванию мяча над собой и ловля его в высокой, средней и низкой стойке волейболиста в зависимости от полёта мяча. Совершенствование стойки волейболиста и перемещение в ней, подбрасыванию мяча над собой и ловля его в высокой, средней и низкой стойке волейболиста в зависимости от полёта мяча. П.И. «Охотники и утки».	1
50	Подготовка ГТО Челночный бег 3*10 -к/у. Разучить стойку волейболиста при верхней передаче и её имитация (согласованность работы рук и ног). Совершенствование подбрасывания мяча над собой и ловля его в высокой, средней и низкой стойке волейболиста. П.И. «Гонка паровозов».	1
51	Подготовка ГТО Гибкость -к/у. Разучить стойку волейболиста при нижней передаче и её имитация (согласованность работы рук и ног). Совершенствование подбрасывания мяча над собой и ловля его в высокой, средней и низкой стойке волейболиста, стойки волейболиста при верхней передаче и её имитация П.И. «Четыре мяча».	1
52	Подготовка ГТО Пресс за 30 сек. -к/у. Разучить технику подачи мяча способом «с боку». Совершенствование стойки волейболиста при нижней и верхней передаче и их имитация (без мяча), ловля мяча в стойке волейболиста. П.И. «Волк и ягнёнок	1
53	Техника безопасности на занятиях волейболом. Повтор элементов волейбола изученных ранее. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. Игра в Пионербол.	1
54	Совершенствование прыжок в высоту с прямого разбега, подач, ловли мяча в различных стойках, ускорения, пресс, гибкость, отжимания. Игра в Пионербол.	1
55	Игровые задания с элементами волейбола. Совершенствование прыжок в высоту с прямого разбега, подач, ускорения, гибкость, отжимания. Пресс за 30 секунд - к/у. П.И. «Перестрелка».	1
56	Прыжок в высоту с прямого разбега - к/у. Совершенствование подач, передач, ускорений, гибкость, прыжок в длину с места. Игра в Пионербол.	1
57	Совершенствование подачи мяча способом «снизу» и «с боку», имитация нижней и верхней передачи. Стойки волейболиста при нижней и верхней передаче (без мяча) - к/у. Игра в Пионербол.	1
58	Совершенствование подачи мяча способом «с боку» и передач. Подача	1

	мяча способом «снизу» - к/у. Игра в Пионербол.	
59	Поддачи мяча способом «с боку» - к/у. Игра в Пионербол.	1
60	Совершенствование ускорений, гибкость, прыжок в длину с места, многоскоки, беговые упражнения. Игра в Пионербол - к/у.	1
61	Игра в Пионербол	1
62	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 20 м. - к/у. Метание набивного мяча на дальность, стоя - к/у. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. П.И. «Точно в мишень».	1
63	Подготовка к ГТО. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель и Бег 3*30-к/у. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. П.И. «Бросок мяча в колонне».	1
64	Многоскоки- к/у. Совершенствование метание малого мяча на дальность способом «из-за головы», прыжок в длину с разбега. П.И. «Мяч соседу».	1
65	Подготовка к ГТО Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы» - к/у.. П.И. «Третий лишний».	1
66	Подготовка к ГТО Дистанция 1000 метров - к/у. Игра в футбол.	1
67	Эстафеты с элементами легкой атлетики, футбол, подвижные игры. Теория Плавание и туризм.	1
68	Промежуточная аттестация.Физкультурно-оздоровительная деятельность,организация и проведение занятий и её оценка	1

3 КЛАСС

№ УРОКА	ТЕМА	ЧАС
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Теория Подготовка к ГТО. Бег 4*20. П.И. «Вызов номеров».	1
2	Совершенствование прыжковых упражнений (на правой и левой ноге, на двух ногах, приставными шагами), прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоки. Бег 20 м. – к/у П.И. «Невод».	1
3	Совершенствование прыжковых и беговых упражнений, прыжка в длину с разбега. Бег 30 м - к/у. П.И. «Пустое место».	1
4	Подготовка к ГТО Прыжок в длину с разбега - к/у .Бег с ускорением до 100 м.П.И. 5«Космонавты».	1
5	Обучение технике метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с места. Совершенствование челночного бега, равномерный бег до 4-х минут. Многоскоки - к/у. П.И. «Круговая эстафета (расстояние 5-10 метров)».	1
6	Подготовка к ГТО Бег 1000 метров - к/у. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с места. П.И. «Третий лишний», «Точно в мишень».	1
7	Подготовка к ГТО Техника метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с места - к/у. П.И. «Волк во рву», «Кто быстрее».	1
8	Совершенствование метания мяча в цель.Эстафеты.	1
9	Техника безопасности на занятиях баскетболом Подготовка к ГТО Прыжок в длину с места - к/у.Обучить ведению бегом левой рукой. Совершенствование элементов баскетбола изученных ранее. П.И. «Мотоциклисты».	1
10	Подготовка к ГТО Отжимания (дев.) и подтягивания (мал) - к/у. Обучение ловле и передаче двумя руками от груди в пара на месте и броску в кольцо двумя руками от груди с места. Совершенствование ведению бегом левой рукой. П.И. « Гонка баскетбольных мячей».	1

11	Техника ведения мяча бегом левой рукой по прямой и змейкой - к /у. Совершенствование передач от груди на месте , бросок в кольцо. Подготовка к ГТО . Челночный бег 3*10 - к/у.Правила игры в мини-баскетбол П.И. «Капитаны».	1
12	Подготовка к ГТО Гибкость - к /у Передача двумя руками от груди в парах на месте - к /у. Совершенствование бросок мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Разучить комплекс О.Р.У. для развития мышц ног. П.И. «Борьба за мяч».	1
13	Бросок мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо и Прыжок вверх- к /у. Обучение передаче мяча двумя руками от груди с продвижением приставными шагами вдоль стены. Игра в мини-баскетбол	1
14	Подготовка к ГТО Пресс за 30 секунд - к /у Совершенствование передаче мяча двумя руками от груди с продвижением приставными шагами вдоль стены, ведения, бросков в кольцо снизу. П.И. «Передача мяча в колонне» Игра в мини-баскетбол- к.у	1
15	Техника безопасности на занятиях футболом. История возникновения игры в футбол и правила игры в мини-футбол. . Обучение удару по неподвижному мячу в ворота и стену с разбега. Повтор элементов футбола изученных ранее. Игра в мини-футбол.	1
16	Обучение удару по катящемуся мячу в стену, ворота. Совершенствование ведению мяча, ударов по неподвижному мячу в цель и в стену. П.И. «Попади в цель».	1
17	Техника безопасности на футболе. Совершенствование ведению мяча, ударов по неподвижному и катящемуся мячу в цель и в стену. Игра в мини-футбол. Эстафеты с элементами футбола.	1
18	Техника безопасности на спортивных гимнастических снарядах. История возникновения акробатики и гимнастики. Обучение кувырку назад с выходом в разные исходные положения. Повтор техники ранее освоенных акробатических упражнений. П.И. «Салки - догонялки».	1
19	Совершенствование кувырков вперёд и назад с выходом в разные исходные положения, прыжки через скакалку. Обучить гимнастическому мосту из положения лёжа на спине. П.И. «Парашютисты».	1
20	Разучить акробатическую связку. Совершенствование кувырков вперёд и назад, прыжки через скакалку, моста из положения лёжа на спине, стойка на лопатках. П.И. «Волна».	1
21	Обучить зачётной комбинации на бревне и повороту на месте «Кругом!». Совершенствование зачётной комбинации на бревне, акробатической связки. Прыжки через скакалку - к /у. П.И. «Прыжок и кувырок».	1
22	Акробатическая связка - к /у. Совершенствование комбинация на бревне, поворотов на месте. Обучить строевым командам «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайсь!». П.И. «Соблюдай равновесие».	1
23	Зачётная комбинация на бревне - к /у. Обучить лазанию по канату в три приёма. Совершенствование строевых команд, поворотов на месте. П.И. «Прока быстрее мяч».	1
24	Поворот «Кругом» (на месте) - к /у. Разучить зачётную комбинацию на низкой перекладине. Совершенствование строевых команд, лазанию по канату в три приёма. П.И. «Передай – садись».	1
25	Совершенствование строевых команд, лазания по канату, комбинации на низкой перекладине. Обучить лазанию по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. П.И. «Салки – выше ноги от земли».	1
26	Лазание по канату - к /у. Совершенствование комбинации на низкой перекладине, лазанию по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Обучение перестроению по два в шеренге и	1

	колонне. П.И. «Догонялки на марше».	
27	Зачётная комбинация на низкой перекладине - к /у. Совершенствование лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, перелазания через бревно 3 способами. Разучить опорный прыжок. П.И. «Кот и мыши».	1
28	Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами - к /у. Совершенствование перестроения по два (в шеренге и колонне), перелазания через бревно 3 способами, опорного прыжка. Разучить полосу препятствий. П.И «Великаны и гномы».	1
29	Совершенствование полосы препятствий, опорного прыжка. Разучить комплекс О.Р.У. для развития мышц рук. Перестроения по два (в шеренге и колонне) - к /у. Подтягивания - к /у. П.И. «Перестрелка».	1
30	Опорный прыжок - к /у. Полоса препятствий - к /у. П.И. «Пятнашки».	1
31	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой и инвентаря в зависимости от погодных условий. Повтор материала изученного ранее. П.И. «Скольжение на одной лыже».	1
32	Разучить одновременно - двухшажный ход. Совершенствование подъёма «Лесенкой», спусков в основной стойке. Прохождение дистанции 500 метров. П.И. «Скользи дальше».	1
33	Совершенствование одновременного двухшажного хода, подъёма «Лесенкой», спусков в основной стойке. Прохождение дистанции 600 метров попеременно двухшажным ходом с равномерной скоростью.	1
34	Совершенствование одновременного двухшажного хода, подъёма «Лесенкой», спусков в основной стойке, торможение «плугом». Разучить спуски с горы в высокой и низкой стойках. П.И. «Передача лыжных палок».	1
35	Техника одновременного двухшажного хода - к /у. Совершенствование подъёма «Лесенкой», спусков в основной ,высокой и низкой стойках, торможение «плугом». П.И. «Спуск по снежному склону».	1
36	Подъём «Лесенкой» - к /у. Совершенствование спусков в различных стойках, торможение «плугом». Прохождение дистанции 700 метров с ускорением до 30 метров. П.И. «Быстрый лыжник».	1
37	Обучение чередованию изученных лыжных ходов при прохождении учебной трассы до 800 метров. Совершенствование спусков в различных стойках, торможение «плугом». П.И. «Быстрая команда».Национальные игры коми народа.	1
38	Совершенствование чередованию лыжных ходов, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1000 метров. Спуски с горы в высокой и низкой стойках - к /у. П.И. «Салки на лыжах». « Стой олень»	1
39	Совершенствование чередованию лыжных ходов, спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - к /у. П.И. «Встречная эстафета с переноской палок». «Прыжки через нарты»	1
40	Подвижные игры разных народов. Подготовка к ГТО Дистанция 1000 метров - к /у. Игры на спусках. «Поймать оленя»	1
41	Обучение повороту переступанием в движении. Совершенствование чередованию лыжных ходов, спуски и подъёмы, передвижение с равной скоростью до 1200 метров. П.И. «За мной».«Попади в круг»	1
42	Совершенствование повороту переступанием в движении. Попеременно - двухшажный ход - к /у. П.И. «Слалом» (объезжая фишки переступанием). «Чур голова»	1
43	Поворот переступанием - к /у. Игры на спуске. Спуски и подъёмы в гору. П.И. «Правильно применяй ход».	1
44	Прохождение дистанции до 1500 км, без учёта времени. Передвигаясь попеременно - двухшажным ходом с равной скоростью.	1

45	Эстафеты на лыжах. Игры на спусках.	1
46	Знания о физической культуре (история, профилактика травматизма, физические упражнения основные понятия)	1
47	Техника безопасности на занятиях волейболом. Повтор элементов волейбола изученных ранее. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнёром. Правила игры в пионербол. Подготовка к ГТО Прыжок в длину с места - к/у. Игра в Пионербол.	1
48	Обучение передаче мяча сверху с набрасывания мяча партнёром. Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнёром. Подготовка к ГТО Челночный бег 3*10 - к/у. П.И. «Круговая лапта».	1
49	Приём и передача мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнёром - к /у. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками с набрасывания мяча партнёром, подачи мяча. Игра в «Перестрелку».	1
50	Приём и передача мяча сверху двумя руками с набрасывания мяча партнёром и Подготовка к ГТО Пресс за 30 секунд - к /у. Игры: Перестрелка и пионербол.	1
51	Подготовка к ГТО Отжимания (дев.) и подтягивания (мал) - к/у. Обучить передачам мяча сверху и снизу с выпадом на правую и левую ноги. Совершенствование подач снизу и с боку, прыжка вверх. Игра	1
52	Совершенствование передач мяча сверху и снизу с выпадами, подач снизу и с боку .Прыжок вверх – к.у.. П.И. «Пятнашки», «Перестрелка	1
53	Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Совершенствование эл. волейбола изученных ранее. Игра в пионербол.	1
54	Обучение передачам мяча сверху и снизу двумя руками с собственного подбрасывания. Совершенствование подачи мяча, прыжка в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра в пионербол	1
55	Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги» - к /у. Совершенствование подачи и передач мяча. Игра в пионербол.	1
56	Обучение передачам мяча сверху и снизу двумя руками в перемещении вправо и влево к мячу. Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги» - к /у. Совершенствование подачи мяча, передачам мяча сверху и снизу двумя руками с собственного подбрасывания. Игра в пионербол.	1
57	Нижняя подача - к/у. Совершенствование ускорения с различных положений, гибкость, передачам мяча сверху и снизу двумя руками с собственного подбрасывания и перемещении к мячу прыжковые упражнения, многоскоки. Игра в пионербол.	1
58	Техника передачи мяча в стену с собственного подбрасывания - к/у. Совершенствование ускорений с различных положений, гибкость, многоскоки, передач мяча сверху и снизу двумя руками в перемещении вправо и влево к мячу. Игра в пионербол.	1
59	Совершенствование ускорений с различных положений, гибкость, многоскоки, передач мяча сверху и снизу двумя руками в перемещении вправо и влево к мячу. Игра в пионербол.	1
60	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в перемещении вправо и влево к мячу - к/у. Совершенствование метания в вертикальную и горизонтальную цель (4 -5 метров). Игра в пионербол.	1
61	Метание в вертикальную и горизонтальную цель (4 -5 метров) - к/у. Совершенствование метание набивного мяча из – за головы двумя руками. Игра в пионербол) - к/у.	1
62	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Теория Подготовка к ГТО. Бег 4*20. П.И. «Вызов номеров».	1
63	Совершенствование прыжковых упражнений (на правой и левой ноге, на	1

	двух ногах, приставными шагами), прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоки. Бег 20 м. – к/у П.И. «Невод».	
64	Совершенствование прыжковых и беговых упражнений, прыжка в длину с разбега. Бег 30 м - к/у. П.И. «Пустое место».	1
65	Подготовка к ГТО Прыжок в длину с разбега - к/у .Бег с ускорением до 100 м.П.И. «Космонавты».	1
66	Обучение технике метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с места. Совершенствование челночного бега, равномерный бег до 4-х минут. Многоскоки - к/у. П.И. «Круговая эстафета (расстояние 5-10 метров)».	1
67	Туризм. Эстафеты с элементами легкой атлетики, футбол, подвижные игры. Теория про Плавание.	1
68	Промежуточная аттестация.Физкультурно-оздоровительная деятельность,организация и проведение занятий и её оценка	1
4 КЛАСС		
№ УР ОК А	ТЕМА	ЧАС
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение низкому старту. Бег 4*20. Техника высокого старта. П.И. «Защита укрепления», «Салки - догонялки».	1
2	Совершенствование прыжковых упражнений, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоки, низкого старта. Бег 20 м. – к/у П.И. «Запятой последнего», «Гусеница».	1
3	Обучение технике метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с 3-х шагов. Совершенствование прыжковых и беговых упражнений, прыжка в длину с разбега, низкого старта. Подготовка к ГТО Бег 30 м - к/у. П.И. «День и ночь».	1
4	Подготовка к ГТО Прыжок в длину с разбега - к/у. Бег 200 м. Совершенствование техники метания вдаль.П.И. «Стой». Игра в футбол.	1
5	Техника низкого старта - к/у. Бег 60 м - к/у. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с 2-х шагов. П.И. «Метко в цель».	1
6	Подготовка к ГТО Бег 1000 метров - к/у. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с места. . П.И. «Ловля парами».	1
7	Подготовка к ГТО Техника метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с 2-х шагов. - к/у. П.И. «Волк во рву», «Кто быстрее».	1
8	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Бег 300 метров. Игра в футбол. П.И. «Ловля цепочкой».	1
9	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Подготовка к ГТО Прыжок в длину с места – к /у. Обучение ведению мяча приставными шагами правым и левым боком. Совершенствование техники передач стоя на месте и при передвижении. П.И. «Мотоциклисты», «Круговая охота».	1
10	Подготовка к ГТО Отжимание (дев.) и подтягивание (мал.) – к /у. Обучение броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки в шаге и прыжком. Совершенствование ведения мяча приставными шагами, бросков мяча в кольцо с места. Игра в мини-баскетбол. П.И.»Ловля парами», «Школа мячей».	1
11	Подготовка к ГТО Челночный бег 3*10– к /у. Техника ведения мяча приставными шагами правым и левым боком - к /у. Совершенствование броска мяча двумя руками от груди после ведения и остановки в шаге и прыжком, бросков мяча в кольцо с места Правила игры в мини-баскетбол.	1

	П.И. «Борьба за мяч».	
12	Подготовка к ГТО Челночный бег 4*10– к /у. Бросок мяча двумя руками от груди после остановки - к /у. Совершенствование ведения, бросков мяча в кольцо с места с 3 – х. точек. П.И. «Гонка мячей по кругу», «Наперегонки с мячом». Игра в мини-баскетбол. П.И. «Капитаны».	1
13	Подготовка к ГТО Гибкость– к /у. Броски мяча в кольцо с места с 3 – х. точек на точность - к /у. Игра в мини-баскетбол. П.И. «Защита стойки», «Рывок за мячом».	1
14	Подготовка к ГТО Пресс за 30 секунд– к /у. Игра в мини-баскетбол- к /у. П.И. «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему».	1
15	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в мини-футбол. Повтор элементов футбола изученных ранее. Игра в мини-футбол.	1
16	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, дуге, змейкой, передач партнёрам, удара по воротам. П.И. «Смена лидеров». Игра в мини-футбол.	1
17	Эстафеты с ведением футбольного мяча и попаданием в цель. П.И. «Кто самый ловкий?». Игра в мини-футбол.	
18	Техника безопасности на спортивных гимнастических снарядах. Повтор ранее изученных упражнений, прыжки через скакалку на двух ногах. Разучить зачётную комбинацию по акробатике. П.И. «Салки - догонялки», «Перетягивание через черту».	1
19	Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту - к /у Разучить зачётную комбинацию на бревне. Совершенствование зачётной комбинации по акробатике, лазание по канату, подтягивания. П.И.»Перестрелка».	1
20	Обучить перестроению из колонны по 1 в колонну по 3 – 4 в движении. Совершенствование зачётной комбинации по акробатике и бревне, лазание по канату, подтягивания.П.И. «Смена лидера».	1
21	Зачётная комбинация по акробатике - к /у. Совершенствование зачётной комбинации на бревне, лазание по канату, подтягивания, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 – 4 в движении и на месте. . П.И. «Встречные передачи».	1
22	Зачётная комбинация на бревне - к /у. Совершенствование лазание по канату, подтягивания, перестроение в движении и на месте, висов на низкой перекладине. П.И. «Охотники и утки», «Гулливеры и лилипуты».	1
23	Перестроения на месте и в движении - к /у. Разучить зачётную комбинацию на низкой перекладине. Совершенствование лазание по канату, подтягивания. П.И. «Прыжки через препятствие».	1
24	Лазание по канату - к /у. Совершенствование зачётную комбинацию на низкой перекладине. П.И. «Попади в мишень», «Запрещённое движение».	1
25	Зачётная комбинация на низкой перекладине - к /у. Совершенствование подтягивания и пресса. П.И. «Собери жёлуди», «Через препятствия».	1
26	Разучить опорный прыжок через козла. Подготовка к ГТО. Подтягивание - к /у. П.И. «Будь внимательным», «Две команды».	1
27	Разучить полосу препятствий. Совершенствование опорного прыжка через козла. Строевая подготовка (повороты на месте) - к /у. П.И. «Переправа», «Сделай фигуру».	1
28	Опорный прыжок через козла - к /у. Совершенствование полосы препятствий, упражнения на пресс. П.И. «Попади в мяч», «Кто громче».	1
29	Полоса препятствий - к /у. Совершенствование упражнения на пресс. П.И. «Будь внимателен», «Найди пару».	1
30	Эстафеты с элементами гимнастики. П.И. «Пробеги под скакалкой», «10 прыжков со скакалкой», «Бег со скакалкой».	1
31	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Обучение подъёму «Полуёлочкой». Повтор материала, изученного ранее.	1

	Прохождение дистанции 400 метров.	
32	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Совершенствование спусков в различных стойках, торможение «плугом», подъёма «Полу-ёлочкой», поворота переступанием. П.И. «Скользи дальше на одной лыже».	1
33	Подъём «Полу-ёлочкой» - к /у. Обучить подъёму «Ёлочкой». Совершенствование спусков, торможений, одновременного бесшажного хода, поворотов. Прохождение дистанции 600 м. П.И. «Старт шеренгами» «Передача лыжных палок».	1
34	Техника одновременного бесшажного хода - к /у. Совершенствование Спусков в высокой и низкой стойках, подъёма «Ёлочкой» поворота переступанием. П.И. «Быстрая команда».	1
35	Спуски в высокой и низкой стойках - к /у. Прохождение дистанции до 1000 метров. Совершенствование подъёма «Ёлочкой», поворота переступанием. П.И. «Быстрый лыжник».	1
36	Подготовка к сдаче норм ГТО. Дистанция 1000 метров - к /у. Игры на спусках, поворота переступанием.	1
37	Техника попеременно двухшажного хода - к /у. Совершенствование подъёма «Лесенкой», «Полуёлочкой», спуски, поворот переступанием в движении. П.И. «Штурм вершины».	1
38	Подъём «Ёлочкой» - к /у.. Совершенствование спуски, поворот переступанием, попеременно двухшажным ход. П.И. «Спуски вдвоём».	1
39	Поворот переступанием в движении - к /у. . П.И. «Гонка лыжных колонн».	1
40	Преодоление извилистой лыжни, путём применения поворотов переступанием в движении. Игры на спуске. П.И. «Слалом».	1
41	Скользкий шаг - к /у. Игры на спуске (попади в ворота, слалом, и т.д.)	1
42	Повторное прохождение отрезков до 300 метров с повышенной скоростью 2 – 3 раза, попеременно двухшажным ходом. П.И. «Встречная эстафета».	1
43	Прохождение дистанции до 2000 метров без учёта времени. П.И. «Кто быстрее».	1
44	Подвижные игры «Правильно применяй ход», «Встречная эстафета с переноской палок», и другие.	1
45	Подвижные игра «Командная гонка», (эстафета 4 по200 метров.).	1
46	Знания о физической культуре (история, профилактика травматизма, физические упражнения основные понятия)	1
47	Техника безопасности на занятиях волейболом. Подготовка к ГТО. Прыжок в длину с места - к/у. Повтор элементов волейбола изученных ранее. Обучение передачам мяча сверху и снизу в парах. Правила игры в пионербол. Пионербол.	1
48	Подготовка к ГТО. Отжимания (дев.) и подтягивания (мал) - к/у. Челночный бег 4*10 - к/у. Совершенствование передач сверху и снизу в парах, нижней подачи, пресса, гибкости. Игра в Пионербол.	1
49	Подготовка к ГТО. Гибкость - к /у. Челночный бег 3*10 - к/у. . Обучение передачам в 50стену. Совершенствование передач в парах, нижней подачи, пресса. П.И. «Перестрелка».	1
50	Передачи мяча в парах - к /у. Обучение передаче мяча в перемещении вперёд. Совершенствование передач в стену, пресс. Игра в Пионербол.	1
51	Подготовка к ГТО. Пресс за 30 секунд - к /у. Совершенствование передач в стену и в перемещении вперед. П.И. «Перестрелка».	1
52	Передача мяча приёмами сверху и снизу стоя на месте в стену - к/у. Совершенствование передач мяча в перемещении вперёд, приёмов и подач. Игра в мини-волейбол. П.И. «Четыре мяча».	1
53	Прыжок вверх - к/у. Техника передач мяча в перемещении вперёд-к/у.Игра в мини-волейбол.	1

54	Игра в пионербол - к /у (учитывать движение и ловлю мяча). П.И. «Перестрелка».	1
55	Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивания». Совершенствование нижней подачи, пресса, гибкости, отжимания, ускорений, передач в стену и в парах. П.И. «Мяч над головой», «Запрещённое движение».	1
56	Челночный бег 4*10 - к/у. Прыжок в длину с места - к/у. Обучение отбиванию мяча через сетку передачами сверху или снизу. Совершенствование нижней подачи, пресса, передач в стену, в парах, в перемещении, прыжка в высоту способом «перешагивания», прыжковые упражнения. П.И. «Встречная эстафета с кубиками». Игра в мини-волейбол.	1
57	Прыжок в высоту способом «перешагивания» - к /у. Подготовка к ГТО Пресс за 30 секунд - к /у. Совершенствование нижней подачи, пресса, гибкости, отжимания, ускорений, передач через сетку в парах, в перемещении, прыжковые упражнения. Игра в мини-волейбол. П.И. «Пустое место».	1
58	Обучение отбиванию мяча через сетку передачами сверху или снизу в перемещении вправо и влево. Совершенствование нижней подачи, отбиванию мяча через сетку передачами сверху или снизу стоя на месте. Отжимания (дев.) и подтягивания (мал) - к/у. Игра в мини-волейбол.	1
59	Нижняя прямая подача с 6 метров - к/у. Челночный бег 3*10 - к/у. Совершенствование отбиванию мяча через сетку передачами сверху или снизу в перемещении вправо и влево и стоя на месте. Игра в мини-волейбол. П.И. «Передача мяча в колонне».	1
60	Отбивание мяча через сетку передачами сверху или снизу стоя на месте - к/у. Совершенствование отбиванию мяча через сетку передачами сверху или снизу в перемещении вправо и влево. Подготовка к ГТО. Гибкость - к/у. Игра в мини-волейбол. П.И. «Мы весёлые ребята».	1
61	Отбиванию мяча через сетку передачами сверху или снизу в перемещении вправо и влево - к/у. Совершенствование метания в вертикальную и горизонтальную цель (с 5-6 м.). Игра в мини-волейбол- к/у.. П.И. «Удочка».	1
62	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок вверх - к/у. Метание в вертикальную и горизонтальную цель (с 5-6 м.). - к/у. Совершенствование метания набивного мяча на дальность . П.И. «Передача мяча бегом».	1
63	Бег 20 м. – к/. Метание набивного мяча на дальность (стоя и сидя) - к/у. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоки. П.И. «Перекасти мяч». Игра в мини-футбол.	1
64	Подготовка к ГТО Бег 30 м. - к/у. Совершенствование прыжка в длину с разбега и техники метания малого мяча на дальность способом « из-за головы» с 2-х шагов, многоскоки. Бег 200 метров. П.И. «Успей выбежать», мини-футбол, пионербол.	1
65	Подготовка к ГТО. Бег 60 м. - к/у. Прыжок в длину с разбега - к/у.П.И. по выбору детей	1
66	Плавание. Метание малого мяча на дальность способом « из-за головы» с 2-х шагов - к/у. Обучение техники передаче эстафетной палочки. Мини-футбол, пионербол.	1
67	Туризм. Подготовка к ГТО. Бег 1000 метров - к/у. П.И. «Салки - выручалки» мини-футбол, пионербол.	1
68	Промежуточная аттестация.Физкультурно-оздоровительная деятельность,организация и проведение занятий и её оценка	1