

ПРИЛОЖЕНИЕ

Утверждена

В составе НОО

Приказ №18/3 от 05.04.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебного предмета** **«Физическая культура»** **1-4 классы**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки истраховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

• Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества»

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;
- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Метапредметные

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определяют наиболее эффективные способы достижения ее результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
7. Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.
8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменных формах.
10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
12. Определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, явлений и процессов действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.
15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.
16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования, формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- 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 (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и учебной области;
- 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 (фиксацию) 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;

- 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 адекватно 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

Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- владеть основами 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, 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 общего 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;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- 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, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных 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;
- 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;
- 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 речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными 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).

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 и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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 приемы 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

— повысить уровень физической подготовленности позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа

«ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим прыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование 1-4 класс

Тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов
1	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика. Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО	16
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.	
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Игры, направленные на развитие быстроты. История развития физической культуры и первых соревнований.	
3	Обычный бег. Бег с ускорением. Игры, направленные на развитие быстроты	
4	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
5	Игры, направленные на развитие быстроты «Волки и овцы», «Простые пятнашки»	
6	Игры, направленные » на развитие быстроты «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу	
7	Игры, направленные на развитие быстроты «Охота на уток», «Мяч среднему	
8	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. «Толкание ядра», «Бой петухов»	
9	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. «Кто дальше», «Бег на руках»	
10	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. «Толкание ядра», «Перетягивание»	
11	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. «Удержись в круге», «На прорыв»	
12	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. «Удержись в круге», «На прорыв»	
13	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. «Зоркий глаз» «Падающая палка»	
14	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. «Скачки»	
15	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. «Мяч над веревкой». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	
16	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести. «Бомбардиры», «Смена кругов», «Точная подача»	

2	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка – 10 часов	
17	Игры, направленные на развитие выносливости. «Рыбаки и	
	рыбки», «Кто быстрее»	
18	Игры, направленные на развитие выносливости. «Ктобыстрее», «Перехватмяча»	
19	Игры, направленные на развитие выносливости. «Перехватмяча», «Тигробол»	
20	Игры, направленные на развитие выносливости. «Тигробол»	
21	Игры, направленные на развитие выносливости. «Выбивалы»	
22	Игры, направленные на развитие выносливости. «Регби», «Футболнаспине»	
23	Игры, направленные на развитие выносливости. «Футболнаспине», «Скачки»	
24	Игры, направленные на развитие выносливости. «Скачки», «Сумейдогнать»	
25	Игры, направленные на развитие выносливости. «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее»	
26	Игры, направленные на развитие выносливости. «Выбивалы», «Сумейдогнать»	
	Подвижныеигры	16
27	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам»	
28	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Два мороза».	
29	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам»,	
30	Развитиеловкости. «Пятнашки»	
31	Игровые задания Развитие координационных способностей: «Два мороза»	
32	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения. Игры: «Прыгающиеворобушки»	
33	Развитие ловкости Игры: «Прыгающие, воробушки», «Зайцы в огороде».	
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Зайцы в огороде».	

35	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки»	
36	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Лисы и куры»	
37	Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Игры: «Лисы и куры»	
38	Бросок мяча в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	
39	Развитие ловкости. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	
40	Развитие ловкости Специальные беговые упражнения. П/И « Борьба за мяч».	
41	Игровые задания эстафетный бег. Игра «Точный расчет».	

42	Игровые задания. Эстафетный бег. Игра «Точный расчет» «Зайцы в огороде».	
	Лыжные гонки	18
43	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Спуск в низкой стойке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	
44	Скользкий шаг	
45	Развитие кондиционных способностей	
46	Развитие кондиционных и координационных способностей	
47	Спуск в основной стойке	
48	Скользкий шаг	
49	Согласованность движения рук и ног в скользящем шаге	
50	Попеременный двухшажный ход	
51	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»	
52	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	
53	Постановка палок в попеременном двухшажном ходе	
54	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2, км.	
55	Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»	
56	Попеременный двухшажный ход	
57	Подседание и быстрое разгибание ног в попеременном двухшажном ходе	
58	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2, км. Учет техники выполнения	
59	Поворот переступанием при спуске	
60	Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	
	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	16
61	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. Группировка. Перекаты	
62	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты	
63	Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Упражнения на гибкость.	
64	Развитие гибкости. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	

65	Упражнения в упора Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	
66	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
67	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – на результат	
68	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
69	Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	
70	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание разгибание туловища, за 30 секунд	
71	Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.	
72	Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	
73	Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения	
74	Лазание по гимнастической стенке	
75	Лазание и перелезание.	
76	Специальные беговые упражнения.	
	Вариативная часть: (компонент образовательного учреждения): Кроссовая подготовка	7
77	Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	
78	Развитие выносливости. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров	
79	Переменный бег – 5 минут. Специальные беговые упражнения.	
80	Переменный бег, прыжки и многоскоки.	
81	Длительный бег. Бег в равномерном темпе до 6 минут по слабопересеченной местности.	
82	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров	
83	Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий	
	Вариативная часть: (компонент образовательного учреждения): Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	16
84	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П. до 30 метров	
85	Высокий старт. Специальные беговые упражнения	
86	Высокий старт Стартовый разгон	
87	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
88	Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров – на результат	
89	Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка	
90	Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.	
91	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 3 – 4 метров.	

92	Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.	
93	Развитие координационных способностей. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места.	
94	Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	
95	Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние	
96	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	
97	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места на результат	
98	Развитие силовых способностей. Прыжки на заданную длину по ориентирам	
99	Прыжковые упражнения.	

Тематическое планирование уроков физкультуры во 2 классе

	Физическая культура как область знаний.	16
	Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика.	
	Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Двигательный режим школьник	
2	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П	
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
4	Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	
5	Высокий старт. Бег со старта в гору	
6	Развитие координационных способностей. Бег с ускорением	
7	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
8	Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров – на результат.	
9	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	
10	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель на результат	
12	Развитие координационных способностей. Челночный бег - на результат	
13	Метание мяча на дальность – на результат	
14.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат	
15.	Прыжок в длину с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
16.	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат	
	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	11
17	Развитие выносливости. Многоскоки	
18	Развитие выносливости. Бег до 2000 метров	
19	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров без учета времени	
20	Преодоление препятствий. Преодоление полосы препятствий.	
21	Преодоление препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	
22	Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.	
23	Переменный бег Переменный бег – 5 минут.	
24	Гладкий бег. Специальные беговые упражнения	
25	История отечественного спорта. Гладкий бег	
26	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения	
27	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	18
28	Подвижные игры с элементами баскетбола. Стойки и передвижения, остановки.	
29	Повторить правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки	
30	Ловля и передача мяча. Из освоенных элементов.	
31	Ловля и передача мяча в парах	
32	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «мяч ловцу»	
33	Ведение мяча в низкой и средней стойке	

34	Ведение мяча правой и левой рукой	
35	Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	
36	Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча	
37	Бросок мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места	
38	Бросок мяча, броски одной и двумя руками в движении	
39	Развитие ловкости. Ведение мяча.	
40	Развитие ловкости. Ловля мяча в движении	

41	Развитие ловкости, приставными шагами правым и левым боком.	
42	Игровые задания. Броски мяча двумя руками стоя на месте	
43	Игровые задания бег спиной вперед П/И «Овладей мячом»	
44	Игровые задания остановка в шаге и прыжком	
45	Развитие координационных способностей ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	
	Лыжные гонки	
46	Учить спуск со склона в основной стойке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	
47	Учить технику скользящего шага	
48	Развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствовать технику скользящего шага.	
49	Развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствовать технику скользящего шага.	
50	Учить технику попеременного двушажного хода.	
51	Совершенствовать спуск в основной стойке.	
52	Совершенствовать спуск в основной стойке. Повторение изученных ходов	
53	Учить подъем «лесенкой»	
54	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	
55	Учить технику постановки палок в одновременном бесшажном ходе	
56	Совершенствовать технику постановки палок в одновременном бесшажном ходе	
57	Отталкивание ног в попеременном двушажном ходе	
58	Совершенствование техники подседания в попеременно двушажном ходе.	
59	Совершенствование техники подседания в попеременно двушажном ходе.	
60	Совершенствование техники разгибания ног при отталкивании в попеременно двушажном ходе.	
61	Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км	
62	Учить технику поворота переступанием при спуске	
63	Совершенствовать технику поворот переступанием при спуске	
	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	16
64	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость.	
65	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад;	
66	Развитие гибкости. Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках	
67	Упражнения в упорах. Смешанные упоры	

68	Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
69	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	
70	Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения	
71	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
72	Упражнения на равновесие.	
73	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	
74	Лазание и перелезание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	
75	Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания	
76	Развитие ловкости. Упражнения на пресс.	
77	Развитие координационных способностей. Эстафеты с обручами	
78	Развитие координационных способностей.	
79	Эстафеты. Эстафеты со скакалкой	

	Вариативная часть: (компонент образовательного учреждения): Кроссовая подготовка –часов	8
80	Бег с преодолениемпрепятствий.	
81	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	
82	Развитиевыносливости. Многоскоки.	
83	Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.	
84	Переменный бег до 5 минут. Многоскоки	
85	Длительный бег в равномерном темпе по слабопересечённой местности	
86	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы	
87	Гладкий бег 6 минут – на результат	
	Вариативная часть: (компонент образовательного учреждения): Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	15
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
89	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости	
90	Развитиекоординационныхспособностей. Эстафеты.	
91	Развитие скоростных способностей. Скоростной бег.до40 метров.	
92	Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров – на результат.	
93	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	
94	Развитиескоростнойвыносливости	
95	Развитиескоростно-силовыхспособностей.	
96	Метание в горизонтальную цель с расстояния 5 – 6 метров – на результат	
97	Развитие координационных способностей. Челночный бег – на результат.	
98	Развитиекоординационныхспособностей.	
99	Метаниемячаадаальность.	
100	Метание мяча на дальность – на результат.	
101	Развитие силовых способностей и прыгучести.	
102	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат.	

Тематическое планирование уроков физкультуры в 3 классе

	Физическая культура как область знаний. Спортивнооздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика. Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО	16
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Двигательныйрежимшкольника	
2	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением (20 – 30 м)	
3	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением (20 – 30 м)	
4	Высокий старт. Специальные беговые упражнения	
5	Высокий старт с пробеганием. Специальные беговые упражнения	
6	Развитиекоординационныхспособностей. Эстафеты.	
7	Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.	

8	Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров – на результат	
9	Развитие скоростной выносливости. Бег от 1000 м	
10	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную цель - на результат	
12	Развитие координационных способностей. Челночный бег – на результат	
13	Метание мяча на дальность - на результат.	
14	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат.	
15	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места – на результат	
16	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега	
	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	10
17	Развитие Специальные беговые упражнения выносливости.	
18	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	
19	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий	
20	Преодоление препятствий Развитие силовой выносливости.	
21	Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	
22	Переменный бег. Специальные беговые упражнения.	
23	Переменный бег Специальные беговые упражнения	
24	Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут	
25	Гладкий бег История отечественного спорта.	
26	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 10 минут	
	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
27	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	
29	Ловля и передача мяча. Комбинация из освоенных элементов	
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте	
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	
32	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	
33	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.	
34	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.	
35	Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	
36	Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.	
37	Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ловли	
38	Развитие ловкости. Сочетание приемов. Ведения мяча.	
39	Развитие ловкости. Ведения мяча	

40	Развитие ловкости. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.	
41	Игровые задания Челночный бег с ведением и без ведения мяча	
42	Игровые задания. Челночный бег с ведением и без ведения мяча	
43	Игровые задания. В парах передача мяча.	
44	Развитие координационных способностей.	
	Лыжная подготовка	18
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Спуск в основной стойке	
46	Учить технику скользящего шага. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	
47	Развитие координационных способностей. Совершенствовать технику спуска с горы.	
48	Развитие кондиционных и координационных способностей. Обучение переносу массы тела	
49	учить технике попеременного двухшажного хода	
50	Совершенствовать технику спуска в основной стойке. История развития физической культуры и первых соревнований.	
51	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении	
52	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	
53	Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	
54	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	
55	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке.	
56	Развитие выносливости. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	
57	Развитие выносливости. Подъема «лесенкой» прямо	
58	Попеременный двухшажный ход. Учет прохождения дистанции 1 км	
59	Попеременный двухшажный ход. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании	
60	Попеременный двухшажный ход. Наклон туловища и движение рук	
61	Поворот переступанием при спуске	
62	Поворот переступанием при спуске. Отталкивание ногой в скользящем шаге.	
	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	16
63	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость.	
64	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	
65	Развитие гибкости Прыжки «змейкой» через скамейку.	
66	Упражнения в упорах у гимнастической стенки.	

67	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
68	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	
69	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, девочки на гимнастическую скамейку	
70	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре	
71	Упражнения на равновесие Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	
72	Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической стенке	
73	Лазание и перелезание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягивания	
74	Лазание и перелезание. Полоса препятствий с включением лазанья.	
75	Развитие ловкости Медленный бег до 4 минут и.	
76	Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения.	
77	Развитие координационных способностей. Эстафеты	
78	Развитие ловкости. Упражнения на пресс.	
	Кроссовая подготовка	8
79	Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	
80	Преодоление препятствий прыжком в шаге. Специальные беговые упражнения.	
81	Развитие выносливости. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров.	
82	Переменный бег – до 5 минут	
83	Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.	
84	Длительный бег. Бег в равномерном темпе до 10 минут	
85	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий	
86	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	
	Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	16
87	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
88	Высокий старт. Специальные беговые упражнения	
89	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
90	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения	
91	Развитие скоростных способностей.. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат.	
92	Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.	
93	Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.	
94	Развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки и многоскоки.	
95	Развитие скоростно-силовых способностей.. Метание в вертикальную цель - на результат	
96	Развитие координационных способностей. Челночный бег – на результат.	
97	Развитие координационных способностей.	
98	Метание мяча на дальность на - результат	

99	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	
100	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места	
101	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат	
102	Прыжок в длину с разбега.	

Тематическое планирование уроков физкультуры в 4 классе

	Физическая культура как область знаний. Спортивнооздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика. Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО	16
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении.	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	
3	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	
4	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
5	Развитие скоростных способностей. Бег из разных и.п.	
6	Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат	
7	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в вертикальную цель - на результат	
9	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3 по 10 - на результат	
10	Метание мяча на дальность, из различных положений	
11	Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения,	
12	Метание мяча на дальность - на результат	
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат	
14	Прыжок в длину с места. 6 минут – на результат.	
15	Прыжок в длину с разбега.	
16	Прыжок в длину с разбега - на результат	
	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	10
17	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	
18	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий	
19	Развитие силовой выносливости. Длительный бег 1000 метров	
20	Преодоление препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	
21	Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения	
22	Переменный бег. Специальные беговые упражнения.	
23	Переменный бег. Прыжковые упражнения	
24	Гладкий бег. Бег до 8 минут	
25	Гладкий бег. Специальные беговые упражнения	
26	Длительный бег. Бег в равномерном темпе до 10	

	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
27	Стойки и передвижения игрока Терминология игры в баскетбол	
28	Стойки и передвижения, остановки. Терминология игры в баскетбол	
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол	
30	Ловля и передача мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	
31	Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.	
32	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	
33	Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	
34	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча	
35	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	

36	Бросок мяча Подвижная игра «Борьба за мяч».	
37	Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	
38	Бросок мяча в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
39	Развитие ловкости. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
40	Развитие ловкости. Специальные беговые упражнения.	
41	Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.	
42	Игровые задания. Учебная игра.	
43	Игровые задания. Развитие координационных способностей.	
44	Игровые задания с передачей мяча. Учебная игра.	
	Лыжная подготовка. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	18
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Спуск в низкой стойке	
46	Учить технику скользящего шага. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	
47	Совершенствовать технику скользящего шага	
48	Совершенствовать технику скользящего шага. Спуск в низкой стойке.	
49	Учить технику попеременного двухшажного хода	
50	Учить технику подъема «полуелочкой»	
51	Совершенствовать технику подъема «полуелочкой». Учить Поворот переступанием.	
52	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	
53	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода Подъем «лесенкой»	
54	Учить постановку палок в одновременном бесшажном ходе	
55	Совершенствование постановки палок в одновременном бесшажном ходе	
56	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,5 км	
57	Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»	
58	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	
59	Совершенствовать технику одношажного хода	
60	Совершенствовать технику одношажного и попеременно двухшажного хода	
61	Поворот переступанием при спуске	

62	Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	
	Гимнастика. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	15
63	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость.	
64	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	
65	Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	
66	Развитие гибкости Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	
67	Упражнения в упорах. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	
68	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – на результат	
69	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
70	Развитие координационных способностей. Челночный бег с кубиками	
71	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой	
72	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость.	
73	Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.	
74	Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	
75	Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения	
76	Лазание и перелезание. Полоса препятствий	
77	Лазание и перелезание. Лазание по с гимнастической стенке выполнением задания	
	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	8
78	Подвижные игры с элементами футбола Терминология игры в футбол.	
79	Удары мяча ногой.	
80	Остановка мяча внутренней стороной ноги. Игра «Минифутбол»	
81	Остановка мяча подошвой. Игра «Минифутбол»	
82	Отбор мяча. Игра «Минифутбол»	
83	Пас мяча. Игра «Минифутбол»	
84	Учебно-тренировочная игра «Минифутбол»	
85	Игра в «Минифутбол»	
	<i>Легкая атлетика</i>	17
86	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П	
87	Высокий старт Специальные беговые упражнения.	
88	Высокий старт Стартовый разгон	

89	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
90	Развитие скоростных способностей. . Бег 30 метров – на результат.	
91	Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка	
92	Развитие скоростной выносливости. . Бег от 200 до 800 м.	
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель на результат.	
94	Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.	
95	Развитие координационных способностей. Челночный бег.	
96	Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат	
97	Метание мяча на дальность.	
98	Метание мяча на дальность - на результат.	
99	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	
100	Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.	
101	Прыжок в длину с разбега.	
102	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Пономарева Людмила Юрьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022