**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Средняя общеобразовательная школа №6»**



**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1– 4 классов**

**ФГОС**

Учитель:

Темникова Татьяна Владимирована,

учитель физической культуры

**п. Железнодорожный**

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа №6» (Приказ №67 от 18.04.2016).**

**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).*

**Уровень физической подготовленности**

**К концу изученного блока «Физической культуре» обучающиеся 1 класса должны уметь: выполнить следующие нормативы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**К концу изученного блока «Физической культуре» обучающиеся 2 класса должны уметь: выполнить следующие нормативы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**К концу изученного блока «Физической культуре» обучающиеся 3 класса должны уметь: выполнить следующие нормативы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**К концу изученного блока «Физической культуре» обучающиеся 4 класса должны уметь: выполнить следующие нормативы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Содержание программы**

**1 класс**

Знания о физической культуре. Что такое коорди­нация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат пер­воначальные сведения об Олимпийских играх — ко­гда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представ­ление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат перво­начальные сведения о внутренних органах челове­ка и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкать­ся на руки в стороны; перестраиваться разведени­ем в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направ­ленную на развитие координации движений; запо­минать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; ла­зать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис уг­лом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую раз­минку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся пере­носить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с пал­ками, так и без, повороты переступанием как с пал­ками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в по­движные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш- ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воро­бушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегу­ны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотни­ки и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мя­чом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

Знания о физической культуре. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Гимнастика с элементами акробатики – строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастической стенке, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Легкая атлетика.Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую раз­минку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; пробегать 1 км;.

Лыжная подготовка. Ученики научатся передвигаться ступающий и скользящим шагом как с пал­ками, так и без них, повороты переступанием как с пал­ками, так и без; проходить дистанцию 1,5 км; обгонять друг друга; подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а так же спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Подвижные игры. Ученики научатся играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Шмель», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Ловишка с мешочком наголове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегу­ны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитником», «Охотники и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», «Гуси-лебеди», выполнять ловлю и броски мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»,техника ведение мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

Знания о физической культуре. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры «Волейбол»;

Гимнастика с элементами акробатики – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренгу), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись выполнять вис на время, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастической стенке, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращения обруча;

Легкая атлетика.Ученики научатся технике высокого старта; метание, как на дальность, так и на точность; пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта; выполнять челночный бег 3х10 м; прыгать в длину с места и с разбега; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; прыгать на мячах-хопах; выполнять броски набивного мяча (массой 1 кг) от груди, снизу и из-за головы; проходить полосу препятствий;.

Лыжная подготовка. Ученики научатся передвигаться ступающий и скользящим шагом как с пал­ками, так и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; повороты переступанием и прыжком; переносить лыжи под рукой и на плечи; проходить дистанцию 1,5 км; подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; тормозить «плугом»,передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Подвижные игры. Ученики научатся давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове»,

«Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннели», «Парашютисты», «Волшебные елочки», Белочка-защитница», «Шмель», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Шторм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

**4 класс**

Знания о физической культуре*.*Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приемапищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры «Волейбол»;

Гимнастика с элементами акробатики – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренгу), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись выполнять вис на время, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастической стенке, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращения обруча;

Легкая атлетика.Ученики научатся технике высокого старта; метание, как на дальность, так и на точность; пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта; выполнять челночный бег 3х10 м; прыгать в длину с места и с разбега; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; прыгать на мячах-хопах; выполнять броски набивного мяча (массой 1 кг) от груди, снизу и из-за головы; проходить полосу препятствий.

Лыжная подготовка*.* Ученики научатся передвигаться ступающий и скользящим шагом как с пал­ками, так и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; повороты переступанием и прыжком; переносить лыжи под рукой и на плечи; проходить дистанцию 1,5 км; подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Спортивные и подвижные игры*.*Ученики научатся давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове»,

«Салки», «Салки – дай руку», «Снайпер», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннели», «Парашютисты», «Волшебные елочки», Белочка-защитница», «Перестрелка», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Шторм», «Ловишка нахопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

**Приложение I. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе, 2020 – 2021 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Дата** | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **1 четверть** |
| **Вводный урок. Легкая атлетика** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 | 1-аянеделя |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночно­го бега | 1 |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 5 | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 8 | Олимпий­ские игры | 1 |  |  |
| 9 | Что такое физиче­ская куль­тура? |  |  |  |
| 10 | Темп и ритм | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 11 | Подвиж­ная игра «Мышеловка» | 1 |  |  |
| 12 | Личная гигиена человека | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания малого мяча на точ­ность | 1 | 5 - аянеделя  |  |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |  |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 | 6 - аянеделя |  |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа | 1 |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Стихо­творное сопрово­ждение на уроках | 1 | 7 - аянеделя |  |  |
| 20 | Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития координации движений | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и броски мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 | 8 - аянеделя |  |  |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом | 1 |  |  |
| 24 | Школа укрощения мяча | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 2 четверть** |
| 25 | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | 1 | 1- аянеделя |  |  |
| 26 | Глаза закры­вай - уп­ражненье начинай | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Перекаты | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 29 | Перекаты | 1 |  |  |
| 30 | Разновид­ности пе­рекатов | 1 |  |  |
| 31 | Техника выпол­нения кувырка вперед | 1 | 3 - аянеделя |  |  |
| 32 | Кувырок вперед |  |  |  |
| 33 | Стойка на лопат­ках, «мост» | 1 |  |  |
| 34 | Стойка на ло­патках, «мост» — совершенствование | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 35 | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 36 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 37 | Перелезание на гимна­стической стенке | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 38 | Висы на перекладине | 1 |  |  |
| 39 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки со скакал­кой | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 41 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 42 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 43 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 44 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 45 | Кувырок назад и вперед | 1 |  |  |
| 46 | Вращение обруча | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 47 | Обруч – учимся им управлять | 1 |  |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| **3 четверть Лыжная подготовка** |
| 49 | Вращение обруча  | 1 | 1- аянеделя |  |  |
| 50 |  Вращение обруча | 1 |  |  |
| 51 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| 52 | Круговая тренировка  | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 53 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 54 | Организационно-методические требо­вания на уроках, посвящен­ных лыж­ной под­готовке. Ступаю­щий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 55 | Скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 56 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 57 | Ступаю­щий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 58 | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 59 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 60 |  Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 61 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 62 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |  |  |
| 63 |  Скользя­щий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 64 | Прохо­ждение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 65 |  Контроль­ный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 66 |  Прохождение полосы препятствий | 1 |  |  |
| 67 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитни­ца» | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 68 | Подвижные игры на лыжах  | 1 |  |  |
| 69 | Подвижные игры на лыжах | 1 |  |  |
| 70 | Подвижные игры на лыжах | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 71 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 72 | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 73 | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 | 9- аянеделя |  |  |
| 74 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 75 |  Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 76 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 | 10- аянеделя |  |  |
| 77 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 78 |  Прохождение полосы препятствий | 1 |  |  |
| **4 четверть Легкая атлетика** |
| 79 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитни­ца» | 1 | 1- аянеделя |  |  |
| 80 | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий | 1 |  |  |
| 81 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 82 | Прыжки в высоту  | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |
| 84 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 85 | Ведение мяча | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 86 | Ведение мяча в движе­нии | 1 |  |  |
| 87 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 88 | Подвижные игры с мячом | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 89 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 90 | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 |  |  |
| 91 |  Точность бросков мяча через волейбольную сетку  | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 92 | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий | 1 |  |  |
| 93 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»  |  |  |  |
| 94 | Тестирование челночного бега  |  | 6- аянеделя |  |  |
| 95 | Тестирование метания мяча на дальность  |  |  |  |
| 96 | Командная подвижная игра «Хвостики»  |  |  |  |
| 97 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» |  | 7- аянеделя |  |  |
| 98 | Командные подвижные игры  |  |  |  |
| 99 | Подвижные игры с мячом  |  |  |  |
| **Итого**  | **99** |

**Приложение II. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 2 классе, 2020 – 2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Дата** | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **1 четверть** |
| **Вводный урок. Легкая атлетика** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 | 1 -аянеделя |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта  | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега  | 1 |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м  | 1 | 2 |  |  |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность | 1 |  |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность  | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения на координацию движений  | 1 | 3 |  |  |
| 8 |  Физические качества  | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега  | 1 | 4 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат  | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность  | 1 | 5 |  |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя  | 1 |  |  |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с  | 1 |  |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места  | 1 | 6 |  |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись  | 1 |  |  |
| 18 | Тестирование наклона вперед из положения стоя  | 1 |  |  |
| 19 | Тестирование виса на время  | 1 | 7 |  |  |
| 20 | Подвижная игра «Кот и мыши»  | 1 |  |  |
| 21 | Режим дня | 1 |  |  |
| 22 | Ловля и броски мяча в парах  | 1 | 8 |  |  |
| 23 |  Подвижная игра «Осада города»  | 1 |  |  |
| 24 | Подвижная игра «Осада города»  | 1 |  |  |
|  |  |
|  | **2 четверть. Подвижные игры.** |
| 25 |  |  | 1 |  |  |
| 26 |  Индивидуальная работа с мячом  | 1 |  |  |
| 27 |  Индивидуальная работа с мячом  | 1 |  |  |
| 28 | Индивидуальная работа с мячом  | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 29 | Подвижная игра «Ночная охота»  | 1 |  |  |
| 30 | Глаза закрывай – упражненье начинай  | 1 |  |  |
| 31 | Подвижные игры  | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 32 | Подвижные игры  | 1 |  |  |
| 33 | Подвижные игры  |  |  |  |
| **Гимнастика** |
| 34 | Перекаты  | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 35 | Разновидности перекатов  | 1 |  |  |
| 36 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |  |  |
| 37 | Кувырок вперед  | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 38 | Кувырок вперед  | 1 |  |  |
| 39 |  Стойка на лопатках, мост – совершенствование  | 1 |  |  |
| 40 | Стойка на лопатках. Мост  | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 41 | Стойка на руках  | 1 |  |  |
| 42 | Стойка на руках  | 1 |  |  |
| 43 | Круговая тренировка  | 1 | 7-аянеделя |  |  |
| 44 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 46 | Прыжки со скакалкой  | 1 | 8-аянеделя |  |  |
| 47 | Прыжки в скакалку  | 1 |  |  |
| 48 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| **3 четверть** |
| 49 | Обруч: учимся им управлять  | 1 | 1 - аянеделя |  |  |
| 50 | Вращение обруча  | 1 |  |  |
| 51 |  Вращение обруча | 1 |  |  |
| 52 | Круговая тренировка  | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 53 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| 54 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 55 | Организационно-методические требо­вания на уроках, посвящен­ных лыж­ной под­готовке. Ступаю­щий шаг на лыжах без палок | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 56 | Скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 57 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 58 | Ступаю­щий шаг на лыжах с палками | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 59 | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 60 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 61 |  Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 62 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 63 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |  |  |
| 64 |  Скользя­щий шаг на лыжах «змейкой» | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 65 | Прохо­ждение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |  |  |
| 66 |  Контроль­ный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 67 |  Прохождение полосы препятствий | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 68 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитни­ца» | 1 |  |  |
| 69 | Подвижные игры на лыжах  | 1 |  |  |
| 70 | Подвижные игры на лыжах | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 71 | Подвижные игры на лыжах | 1 |  |  |
| 72 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 73 | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 | 9- аянеделя |  |  |
| 74 | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 75 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 76 |  Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 | 10- аянеделя |  |  |
| 77 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 78 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| **4 четверть** |
| **Легкая атлетика** |
| 79 |  Прохождение полосы препятствий | 1 | 1- аянеделя |  |  |
| 80 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитни­ца» | 1 |  |  |
| 81 | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий | 1 |  |  |
| 82 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту  | 1 |  |  |
| 84 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |
| 85 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 86 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 87 | Ведение мяча в движе­нии | 1 |  |  |
| 88 | Эстафеты с мячом | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 89 | Подвижные игры с мячом | 1 |  |  |
| 90 | Подвижные игры | 1 |  |  |
| 91 | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 92 |  Точность бросков мяча через волейбольную сетку  | 1 |  |  |
| 93 | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий | 1 |  |  |
| 94 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»  | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 95 | Тестирование челночного бега  | 1 |  |  |
| 96 | Тестирование метания мяча на дальность  | 1 |  |  |
| 97 | Командная подвижная игра «Хвостики»  | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 98 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 |  |  |
| 99 | Командные подвижные игры  | 1 |  |  |
| 100 | Подвижные игры с мячом  | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 101 | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны»  | 1 |  |  |
| 102 | Бег на 1000 м  | 1 |  |  |
| **Итого**  | **102** |

**Приложение III. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе, 2020 – 2021 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Дата** | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **1 четверть. Легкая атлетика.** |
| **Вводный урок.**  |
| 1 | Организационно-методические указания  | 1 | 1 -аянеделя |  |  |
| 2 | Техника челночного бега  | 1 |  |  |
| 3 | Тестирование челночного бега 3х10 м  | 1 | 2 |  |  |
| 4 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |  |  |
| 5 | Тестирование метания мешочка на дальность  | 1 |  |  |
| 6 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом  | 1 | 3 |  |  |
| 7 |  Техника паса в футболе  | 1 |  |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол»  | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега  |  | 4 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат  | 1 |  |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега  | 1 |  |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»  | 1 | 5 |  |  |
| 13 | Тестирование малого мяча на точность  | 1 |  |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | 6 |  |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места  | 1 |  |  |
| 17 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись  | 1 |  |  |
| 18 | Круговая тренировка. | 1 | 7 |  |  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка»  | 1 |  |  |
| 20 | Футбольные упражнения  | 1 |  |  |
| 21 |  Футбольные упражнения в парах  | 1 | 8 |  |  |
| 22 |  Различные варианты футбольных упражнений в парах  | 1 |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города»  | 1 |  |  |
| **2 четверть. Гимнастика.** |
| 24 | Организационно-методические требования. ТБ.  | 1 | 1 |  |  |
| 25 | Подвижные игры  | 1 |  |  |
| 26 | Кувырок вперед  | 1 |  |  |
| 27 | Кувырок вперед  | 1 | 2 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед с разбега и через препятствия  | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствия  | 1 |  |  |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперед  | 1 | 3 |  |  |
| 31 | Кувырок назад  | 1 |  |  |
| 32 | Кувырок назад  |  |  |  |
| 33 | Круговая тренировка  | 1 | 4 |  |  |
| 34 | Стойка на голове  | 1 |  |  |
| 35 | Стойка на голове  | 1 |  |  |
| 36 | Стойка на руках  | 1 | 5 |  |  |
| 37 | Стойка на руках  | 1 |  |  |
| 38 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| 39 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 6 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку  | 1 |  |  |
| 41 | Прыжки в скакалку  | 1 |  |  |
| 42 | Прыжки в скакалку в тройках  | 1 | 7 |  |  |
| 43 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 44 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка.** |
| 45 | Организационно-методические требования по лыжной подготовкеСтупающий шаг на лыжах без палок | 1 | 8 |  |  |
| 46 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |  |
| 47 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |  |
| **3 четверть.**  |
| 48 | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | 1 - аянеделя |  |  |
| 49 | Подъём «Полуёлочкой» и «Ёлочкой» спуск под уклон | 1 |  |  |
| 50 | Подъём «Лесенкой» и торможение «Плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой» | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 52 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 53 | Спуск на лыжах со склона  | 1 |  |  |
| 54 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 55 | Полоса препятствий | 1 |  |  |
| 56 | Подвижная игра «Осада города»  | 1 |  |  |
| 57 | Броски и ловля мяча в парах  | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 58 | Ведение мяча  | 1 |  |  |
| 59 | Подвижные игры  | 1 |  |  |
| 60 | Кувырок вперед  | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 61 | Варианты выполнения  | 1 |  |  |
| 62 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| 63 | Подвижные игры | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 64 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 65 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 66 | Круговая тренировка | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 67 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 68 | Полоса препятствий  | 1 |  |  |
| 69 | Усложненная полоса препятствий  | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 70 | Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 |  |  |
| 71 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат  | 1 |  |  |
| 72 | Прыжки на мячах-хопах  | 1 | 9- аянеделя |  |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 74 | Подвижные игры (зал) | 1 |  |  |
| 75 | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 | 10- аянеделя |  |  |
| 76 | Подвижная игра «Пионербол»  | 1 |  |  |
| 77 | Подвижная игра «Пионербол»  | 1 |  |  |
| **4 четверть.** |
| **Волейбол, легкая атлетика.** |
| 78 | Подготовка к волейболу  | 1 | 1- аянеделя |  |  |
| 79 | Контрольный урок по волейболу | 1 |  |  |
| 80 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 |  |  |
| 81 | Броски набивного мяча правой и левой рукой  | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 82 | Организационно-методические указания  | 1 |  |  |
| 83 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта  | 1 |  |  |
| 84 | Техника челночного бега  | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 85 | Тестирование челночного бега 3х10 м  | 1 |  |  |
| 86 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |  |  |
| 87 | Тестирование метания мешочка на дальность  | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 89 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом  | 1 |  |  |
| 90 |  Техника паса в футболе  | 1 |  |  |  |
| 91 | Тестирование виса на время  | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 92 | Тестирование наклона вперед из положения стоя  | 1 |  |  |
| 93 | Тестирование прыжка в длину с места  | 1 |  |  |
| 94 | Эстафеты с мячом | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 95 | Тестирование подъема туловища из положения лежа  | 1 |  |  |
| 96 | Знакомство с баскетболом  | 1 |  |  |
| 97 | Тестирование метания малого мяча на точность  | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 98 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта  | 1 |  |  |
| 99 | Варианты челночного бега  | 1 |  |  |
| 100 | Тестирование челночного бега 3х10 м  | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  |
| 102 | Тестирование метания мяча на дальность  | 1 |  |  |
| **Итого**  | **102** |

**Приложение IX. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе, 2020 – 2021 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Дата** | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **1 четверть.** |
| **Вводный урок. Легкая атлетика** |
| 1 | Организационно-методические указания  | 1 | 1 -аянеделя |  |  |
| 2 | Техника челночного бега  | 1 |  |  |
| 3 | Тестирование челночного бега 3х10 м  | 1 |  |  |
| 4 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта  | 1 | 2 - аянеделя |  |  |
| 5 | Тестирование метания мешочка на дальность  | 1 |  |  |
| 6 | Техника паса в футболе  | 1 |  |  |
| 7 |  Техника паса в футболе  | 1 | 3 - аянеделя |  |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол»  | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат  | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |  |  |
| 12 | Контрольный урок по футболу | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры  | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 14 | Тестирование метания малого мяча на точность  | 1 |  |  |
| 15 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |  |  |
| 16 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 17 | Тестирование прыжка в длину с места  | 1 |  |  |
| 18 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |  |  |
| 19 | Тестирование виса на время | 1 | 7 -аянеделя |  |  |
| 20 | Броски и ловля мяча в парах  | 1 |  |  |
| 21 |  Броски и ловля мяча в парах на точность  | 1 |  |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах  | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах у стены  | 1 |  |  |
| 24 |  Броски и ловля мяча  | 1 |  |  |
| **2 четверть. Гимнастика.** |
| 25 | Упражнения с мячом  | 1 | 1- аянеделя |  |  |
| 26 | Ведение мяча  | 1 |  |  |
| 27 | Кувырок вперед  | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед и через препятствия  | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 29 | Кувырок вперед и через препятствия  | 1 |  |  |
| 30 | Зарядка  | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад  | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 32 | Кувырок назад  | 1 |  |  |
| 33 | Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| 34 | Стойка на голове и на руках  | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 35 | Стойка на голове и на руках  | 1 |  |  |
| 36 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека  | 1 |  |  |
| 37 | Гимнастические упражнения  | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку  | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку  | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 41 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |  |
| 42 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка.** |
| 43 | Организационно-методические требования по лыжной подготовке | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 44 | Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 45 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |  |  |
| 46 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 47 | Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 48 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| **3 четверть.**  |
| 49 | Подъём «Ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | 1 | 1- аянеделя |  |  |
| 50 | Подъём на склон «Лесенкой» торможение «Плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой» | 1 |  |  |
| 52 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 53 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 54 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 |  |  |
| 55 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 3 - аянеделя |  |  |
| 56 | Волейбольные упражнения  | 1 |  |  |
| 57 | Волейбольные упражнения  | 1 |  |  |
| 58 | Волейбольные упражнения  | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 59 | Контрольный урок по волейболу  | 1 |  |  |
| 60 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»  | 1 |  |  |
| 61 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»  | 1 | 5 - аянеделя |  |  |
| 62 | Броски набивного мяча правой и левой рукой  | 1 |  |  |
| 63 | Броски набивного мяча правой и левой рукой  | 1 |  |  |
| 64 | Тестирование виса на время  | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 65 | Тестирование наклона вперед  | 1 |  |  |
| 66 | Тестирование прыжка в длину с места  | 1 |  |  |
| 67 | Тестирование подтягиваний и отжиманий  | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 68 | Тестирование подъема туловища из положения лежа | 1 |  |  |
| 69 | Баскетбольные упражнения | 1 |  |  |
| 70 | Баскетбольные упражнения  | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 71 | Спортивная игра «Баскетбол»  | 1 |  |  |
| 72 | Спортивная игра «Баскетбол»  | 1 |  |  |
| 73 | Круговая тренировка  | 1 | 9- аянеделя |  |  |
| 74 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |  |  |
| 75 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 76 | Упражнения с мячом | 1 |  10- аянеделя  |  |  |
| 77 | Волейбольные упражнения | 1 |  |  |
| 78 | Броски набивного мяча правой и левой рукой  | 1 |  |  |
| **4 четверть. Волейбол, легкая атлетика.** |
| 79 | Круговая тренировка  | 1 | 1 - аянеделя |  |  |
| 80 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 |  |  |
| 81 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 82 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 | 2- аянеделя |  |  |
| 83 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. | 1 |  |  |
| 84 | Тестирование челночного бега 3х10 м (улица) | 1 |  |  |
| 85 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 3- аянеделя |  |  |
| 86 | Тестирование метания мешочка на дальность (улица) | 1 |  |  |
| 87 | Беговые упражнения | 1 |  |  |
| 88 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | 4- аянеделя |  |  |
| 89 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 90 | Бег на 1000 м  | 1 |  |  |
| 91 | Бег на 1000 м  | 1 | 5- аянеделя |  |  |
| 92 | Подвижные и спортивные игры | 1 |  |  |
| 93 | Тестирование бега на 1000 м  | 1 |  |  |
| 94 | Спортивные игры  | 1 | 6- аянеделя |  |  |
| 95 | Организационно-методические указания | 1 |  |  |
| 96 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта  | 1 |  |  |
| 97 | Техника челночного бега  | 1 | 7- аянеделя |  |  |
| 98 | Тестирование челночного бега 3х10 м  | 1 |  |  |
| 99 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта  | 1 |  |  |
| 100 | Тестирование метания мешочка на дальность  | 1 | 8- аянеделя |  |  |
| 101 | Техника паса в футболе  | 1 |  |  |
| 102 |  Техника паса в футболе  |  |  |  |
| **Итого**  | **102** |