

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья,

гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

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.

*Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
- формировать первоначальных представлений об элементах плавания.

**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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь

физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Исторические данные о создании, развитии комплекса ГТО и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

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

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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 вперёд 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.

**Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

**Плавание (изучается в теории).** *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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup>**

**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 вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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

---

<sup>1</sup> Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой 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, с поворотами.

*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 6-минутный 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **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 двух-трёх 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.

#### **На материале плавания (изучается в теории).**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### **Тематическое планирование 1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1	Содержание и значение уроков физической культуры. Правила поведения во время занятий физической	1	

	культуры. Подвижная игра «Займи своё место»		
2	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Разучивание игры «Ловишка»	1	
3	Контроль двигательных качеств: бег 30 м. обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом».	1	
4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10 м.	1	
	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».	1	
6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Разучивание игры «Жмурки».	1	
7	История возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность.	1	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете.	1	
9	Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека.	1	
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Разучивание игры «Два Мороза», игра «Удочка».	1	
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега.	1	
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки».	1	
	<b>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики</b>		
14	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель.	1	
15	Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30 секунд.	1	
16	Обучение упражнению «Вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка».	1	
17	Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле».	1	
18	Обучение технике выполнения кувырка вперёд.	1	
19	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи своё место».	1	
20	Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях	1	
21	Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.	1	
22	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице, скамейке.	1	
23	Контроль двигательных качеств: подтягивание из вися лёжа.	1	
24	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».	1	
25	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке.	1	

26	Обучение кувыркам вперёд поточным методом.	1	
27	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперёд, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.	1	
28	Обучение упражнениям с гимнастическими палками.	1	
29	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Игра «Удочка»	1	
30	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка».	1	
31	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1	
32	Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперёд.	1	
33	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке.	1	
34	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	1	
35	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Совершенствование техники выполнения кувырков вперёд.	1	
36	Обучение лазанью по канату.	1	
37	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1	
38	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке	1	
39	Обучение лазанью и перелазанию по гимнастической стенке различными способами.	1	
40	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове, на одной ноге	1	
41	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках.	1	
42	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.	1	
43	Обучение новым парным упражнениям. Разучивание игры «Чехарда»	1	
44	Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке.	1	
45	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами.	1	
46	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Весёлые старты»	1	
47	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты»	1	
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		
48	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1	
49	Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	
50	Обучение техники поворота лыж переступанием, движению на лыжах колонне.	1	

51	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	1	
52	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1	
53	Обучение подъёму на лыжах разными способами на склоне от 5 – 8 градусов.	1	
54	Обучение торможению на лыжах.	1	
55	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1	
56	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	1	
57	Обучение подъёму на лыжах с помощью палок.	1	
58	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём от 5-8 градусов с палками.	1	
59	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.	1	
	<b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры</b>		
60	Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1	
61	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»	1	
62	Обучение броска мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	1	
63	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки».	1	
64	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	1	
65	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу».	1	
66	Обучение броскам мяча в кольцо способом «Сверху». Разучивание игры «Горячая картошка».	1	
67	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	1	
68	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч».	1	
69	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами».	1	
70	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	1	
71	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель.	1	
72	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад.	1	
73	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений.	1	
74	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками.	1	
75	Обучение упражнениям акробатики у стены.	1	
76	Разучивание комбинации из акробатических элементов.	1	
77	Развитие координации посредством упоров на руках.	1	
78	Совершенствование прыжка в длину с места.	1	

79	Совершенствование упражнений акробатики.	1	
80	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса «лёжа».	1	
81	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений.	1	
82	Обучение упражнениям с гантелями.	1	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.	1	
	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		
84	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1	
85	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями.	1	
86	Развитие выносливости различными способами.	1	
87	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение».	1	
88	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места.	1	
89	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1	
90	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта.	1	
91	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	1	
92	Метание малого мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1	
93	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	1	
94	Контроль пульса. Строевые упражнения.	1	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3×10 м. Разучивание игры с элементами пионербола.	1	
96	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол.	1	
97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке.	1	
98	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метанием.	1	
	<b>Раздел 7. Плавание. (С использованием видеоряда).</b>		
99	Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и плавания. Виды водного спорта. Правила ТБ при нахождении у водоёма.	1	

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	<b>Легкая атлетика (13 ч.)</b>		
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	

2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	1	
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	1	
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10. Игра «Гуси- лебеди»	1	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	1	
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»	1	
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит»	1	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	1	
9	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1	
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза»	1	
11	Объяснение понятия «физические качества». Показатели физического развития (рост, масса) с занесением в тетрадь по физической культуре.	1	
12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции	1	
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики – 24 ч</b>	1	
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	1	
15	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	1	
16	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»	1	
17	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	1	
18	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке	1	
19	Совершенствование техники упражнения «стойка на ло-		

	патках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	1	
20	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	1	
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	1	
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	
23	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники- спортсмены»	1	
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	1	
26	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед	1	
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами»	1	
28	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками	1	
29	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	1	
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	1	
32	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу»	1	
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка».	1	
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях	1	
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки	1	
35	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	1	
36	Совершенствование навыков перемещения по	1	

	гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»		
37	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами»	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры - 11 ч</b>	1	
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	1	
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	1	
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
43	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1	
44	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1	
46	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»	1	
47	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»		
48	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	1	
	<b>Лыжная подготовка - 12 ч</b>		
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	1	
50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1	
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток	1	
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени»	1	
53	Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками	1	
54	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах»	1	
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двушажный ходу на лыжах без палок и с палками	1	

56	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	1	
57	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1	
58	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1 000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	1	
59	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м	1	
60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире»	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры - 14 ч</b>	1	
61	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»	1	
64	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол	1	
65	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.	1	
66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол	1	
67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	1	
69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1	
71	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1	
72	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	1	
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини- футбол	1	
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	1	

	<b>Гимнастика с основами акробатики – 13 ч</b>	1	
75	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	1	
77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.	1	
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	1	
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	1	
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»	1	
81	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки- горбунки»	1	
82	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств	1	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки- горбунки»	1	
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	1	
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1	
87	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом». Игра «Перетяжки»	1	
	<b>Лёгкая атлетика - 13 ч</b>	1	
88	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	1	
89	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1	
90	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1	
91	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	1	
92	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1	
93	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1	
94	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень».	1	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание	1	

	мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника».		
96	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений	1	
97	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Игра в пионербол.	1	
98	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	1	
99	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров».	1	
100	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием.	1	
	<b>Плавание - 2 ч (теория)(С использованием видеоряда)</b>		
101	Правила безопасного поведения на воде, у воды. Жизненно важное умение: подготовительные упражнения для плавания.	1	
102	Правила безопасного поведения на воде, у воды. Александр Попов – великий русский пловец.	1	

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Комплекс утренней зарядки.	1	
2	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	
3	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м	1	
4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10	1	
5	Понятие «пульсометрия». Показатели физического развития (рост, масса)	1	
6	Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения.	1	
7	Метание предмета на дальность с трёх шагов разбега	1	
8	Метание малого мяча на дальность	1	
9	Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Броски и ловля набивного мяча в парах	1	
10	Метание набивного мяча от плеча одной рукой	1	
11	Влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие. Спортсмены родного края	1	
12	Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м	1	
13	Бег на 30 м с высокого старта	1	
14	Разбег в прыжках в длину. Прыжки в длину с прямого разбега	1	
15	Прыжки в длину с прямого разбега способом «согнув ноги»	1	
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в	1	

	длину с прямого разбега способом «согнув ноги»		
	<b>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>15</b>	
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах	1	
18	Перестроения в движении. Подъем туловища за 30 секунд	1	
19	Тестирование «вис на гимнастической стенке на время»	1	
20	Упражнения гимнастики с элементами акробатики	1	
21	Круговая тренировка. Кувырки вперед.	1	
22	Упражнения «стойка на лопатках»	1	
23	Упражнения акробатики в различных сочетаниях. Упражнение «мост»	1	
24	Круговая тренировка. Наклоны вперед из положения стоя	1	
25	Ходьба противходом и «змейкой» на развитие координации	1	
26	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики)	1	
27	Упражнения на равновесие и упоры	1	
28	Упражнение в висе на перекладине и гимнастической стенке с положением ног углом	1	
29	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)	1	
30	Упражнения на гимнастических снарядах	1	
31	Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой	1	
	<b>Раздел 3. Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>	<b>17</b>	
32	Упражнения акробатики на развитие внимания, скоростно-силовых способностей	1	
33	Общеразвивающие упражнения с мячом	1	
34	Броски и ловля мяча в паре	1	
35	Способы выполнения бросков мяча одной рукой	1	
36	Упражнения с мячом у стены	1	
37	Броски и ловля мяча в движении	1	
38	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	1	
39	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	1	
40	Упражнения с баскетбольным мячом в парах	1	
41	Ведение мяча приставными шагами левым боком	1	
42	Броски набивного мяча на дальность разными способами	1	
43	Броски набивного мяча из-за головы	1	
44	Ведение мяча и броска мяча в корзину. Эстафета с ведением мяча и броском в корзину	1	
45	Ведение мяча с изменением направления	1	
46	Ведение мяча с остановкой в два шага. Повороты с мячом на месте и передача мяча партнеру.	1	
47	Контроль двигательных качеств: ведение мяча с изменением направления	1	
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола,	1	

	волейбола, баскетбола		
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах по дистанции 1 км	1	
50	Правила ходьбы на лыжах разными способами	1	
51	Скользкий и ступающий шага на лыжах без палок. Движение на лыжах по дистанции 1 км	1	
52	Технике спусков и подъемов в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время	1	
53	Техника поворотов и приставных шагов при прохождении дистанции	1	
54	Виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без	1	
55	Техники лыжных ходов. Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	1	
56	Техника поворотов на лыжах «упором»	1	
57	Техника поворота на лыжах. Техника падения на бок на месте и в движении под уклон	1	
58	передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с отдельного старта на время	1	
59	Понятие «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений	1	
60	Подвижные игры на лыжах на развитие внимания, двигательных качеств	1	
	<b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры</b>	<b>14</b>	
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передача мяча в паре	1	
62	Броски и ловля летящего через сетку мяча	1	
63	Броски мяча через сетку из зоны передачи	1	
64	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны передачи	1	
65	Подача мяча через сетку одной рукой	1	
66	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол	1	
67	Подача, передача, броски и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол	1	
68	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии и по дуге	1	
69	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу	1	
70	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками	1	
71	Техника остановки катящегося мяча внутренней частью стопы	1	
72	Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в движении	1	
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини- футбол	1	
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1	

	<b>Раздел 6. Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>14</b>	
75	Упражнения на равновесие на низком гимнастическом бревне. Кувырки вперед и назад	1	
76	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами	1	
77	Упражнения с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	1	
78	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком	1	
79	Упражнения на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях	1	
80	Лазанье по канату в три приема	1	
81	Прыжки в длину с места	1	
82	Упражнения с гимнастическим козлом: залезание, перелезание, спрыгивание	1	
83	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики)	1	
84	Дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой: «Ладони», «Погончики», «Насос», «Кошка»	1	
85	Дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги»	1	
86	Наклоны вперед из положения стоя	1	
87	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	1	
88	Гимнастика для глаз. Игровые действия эстафеты с акробатическими упражнениями	1	
	<b>Раздел 7. Лёгкая атлетика</b>	<b>13</b>	
89	Правила безопасности на спортивной площадке. Ходьба, бег, прыжки, игры	1	
90	Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением	1	
91	Прыжки в длину с места и с разбега	1	
92	Челночный бег 3 x 10 м	1	
93	Бег на 30 м с высокого и низкого старта	1	
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Бег на 30 м	1	
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность	1	
96	Метание мешочка на дальность	1	
97	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	1	
98	Кроссовая подготовка. Броски и ловля мяча.	1	
99	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги»	1	
100	Броски набивного мяча из-за головы. Игровые действия эстафет	1	
	<b>Раздел 8. Плавание (С использованием видеоряда)</b>	<b>2</b>	
101	Правила безопасного поведения на воде, у воды.	1	
102	Виды плавания. Жизненно важные умения	1	

### Тематическое планирование 4 класс

<b>Легкая атлетика - 18 ч</b>			
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Подвижная игра «Салки»	1	
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Игра «Подвижная цель»	1	
3	Бег на 30 метров (скорость). Показатели физического развития (рост, масса) с занесением в тетрадь по физической культуре.	1	
4	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Игра «Охотники и утки»	1	
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра – эстафета «За мячом противника»	1	
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Бег на 60 м с высокого старта	1	
7	Совершенствование техники бега. Бег на 1000 метров.		
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1	
9	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие».	1	
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Волк во рву».	1	
11	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки».	1	
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	1	
14	Челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1	
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть).	1	
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1	
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».	1	

	<b>Гимнастика с основами акробатики - 16 ч</b>	1	
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1	
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	1	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	1	
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	1	
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	1	
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла.	1	
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг).	1	
27	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».	1	
30	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед.	1	
31	Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.	1	
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».	1	
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	1	
	<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр - 14 ч</b>	1	
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	1	
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в	1	

	кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».		
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.	1	
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо.	1	
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	1	
41	Поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	1	
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1	
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	1	
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол.	1	
45	Ведение и бросок мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1	
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	
47	Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1	
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
	<b>Лыжные гонки - 12 ч</b>		
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	
51	Совершенствование попеременного двушажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	1	
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах	1	

	способом «полу ёлочка» и «елочка».		
55	Совершенствование одновременного двушажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	1	
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	1	
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.	1	
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1	
	<b>Подвижные игры. Элементы спортивных игр. (13 ч)</b>		
61	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1	
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1	
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	1	
64	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1	
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1	
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	1	
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	1	
69	Нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; прием и передача мяча после подачи партнером.	1	
70	Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1	
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1	
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1	
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики - 16 ч</b>		

74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1	
75	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	1	
76	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	1	
77	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке высотой 40 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	1	
78	Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ноги на весу»	1	
79	Прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема» Подвижная игра «Мышеловка»	1	
80	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке высотой 40 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	1	
81	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
82	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой на стену. Подвижная игра «Вышибалы».	1	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы».	1	
84	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперёд. Подвижная игра «Метко в цель»	1	
85	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	1	
86	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	1	
87	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	1	
88	Броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.	1	
89	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1	
	<b>Лёгкая атлетика - 10 ч</b>		
90	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1	
91	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны)	1	

92	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	1	
93	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1	
94	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	1	
95	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	1	
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол	1	
97	Бег на 60 м.	1	
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	1	
99	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты». Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1	
	<b>Плавание - 3 ч (с использованием видеоряда).</b>		
100	Правила безопасного поведения на воде, у воды. Оказание первой медицинской помощи.	1	
101	Значение занятий плаванием для человека.	1	
102	Вода и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и походов.	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890589

Владелец Мишкина Татьяна Валентиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024