





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов №184 им. М.И. Махмутова» Советского района г. Казани

<p>Рассмотрено и принято Руководитель ШМО  /Л.А.Гаязова Протокол № 1 от «24»августа 2022г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УР  /Л.Р.Валиахметова от «24»августа 2022 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «Школа № 184»  Э.М. Салахова Приказ №192 от «25»августа 2022г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре
(приложение к основной общеобразовательной программе)

Уровень образования: начальное общее образование

Разработал (и) программу: Гаязова Люция Ансаровна



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7C07C59A5F8C237D37F465C26FF07CC185DE0
Владелец: Салахова Эльвира Махмутовна
Действителен с 24.01.2022 до 24.04.2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.)

Планируемые результаты изучения предмета.

После окончания 4 класса **ученик приобретет знания:**

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований,о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях(скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости)
- о физической нагрузке и повышении частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физических качеств (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений)
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенство.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Ученик научиться выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз;

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Ученик научиться выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений, которые перечислены в программе;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гим. стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазания и перелезания, передвижения по наклонной гим. скамейке)
- строевые команды и приемы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 г.) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения;
- подводящие упражнения в воде и заплыв на учебную дистанцию произвольным способом;

-задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всех всевозможных подвижных играх;
 -элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх(футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Наименование раздела	Краткое содержание	Воспитательный аспект
2 класс Знания о физической культуре	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
Способы физкультурной деятельности	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.	Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.</p> <p>Легкая атлетика Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> <p>Подвижные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции, опыт природоохранных дел.</p>
--	--	--

Способы физкультурной деятельности	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований	Создание благоприятных условий для приобретения социально- значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
Физическое совершенство	<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Лыжные гонки Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p> <p>Подвижные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параюттисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник»,</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально-значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе , дома или на улице;</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.</p>

	<p>«За мной».</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции, опыт природоохранных дел.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт ведения ЗОЖ и заботы о здоровье других людей. Создание благоприятных условий для приобретения социально-значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт природоохранных дел</p>
<p>4 класс</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</p>
<p>Способы</p>	<p>Простейшие наблюдения за своим</p>	<p>Создание благоприятных</p>

<p>физкультурной деятельности</p>	<p>физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях</p>	<p>условий для приобретения социально- значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p>
<p>Физическое совершенство</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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 «вперед ноги». Легкая атлетика Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Льжные гонки Передвижения на лыжах: одновременный</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально-значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе , дома или на улице;</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных</p>

	<p>одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».</p> <p>На материале раздела «Льжжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p>Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».</p>	<p>исследований, опыт проектной деятельности.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции, опыт природоохранных дел.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт ведения ЗОЖ и заботы о здоровье других людей. Создание благоприятных условий для приобретения социально-значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт природоохранных дел</p>
--	--	--

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

УМК:

Физическая культура 1-4 классы. Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха.

Физическая культура 1-4 классы. В.И.Лях.

Физическая культура 1-4 классы. Методические рекомендации.

Поурочные разработки к УМК В.И.Ляха. 1,2,3,4, классы.

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение
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 бег3х10. 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». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	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 на30	1

	метров с высокого старта	
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 лопатках». 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
31.	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 гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
37.	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами»	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	1

	кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	
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»	1
48.	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	1
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 двухшажному 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	1

	бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	
58.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 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
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	1

	«Футбольный бильярд»	
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
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 вися 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»	1
88.	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки»	1
89.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	1
90.	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1
91.	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	1
93.	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1
94.	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	1
95.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»	1
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	1
97.	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений	1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10м. Игра в пионербол	1
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	1
100.	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»	1

101.	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием	1
102.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	1

Календарно - тематическое планирование 3 класс.

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	1
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	1
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	1
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1

12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	1
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	1
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных	1

	сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	
24	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!	1
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	1
29	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	1
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед	1
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	1
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение обще-развивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.	1

	Разучивание игры «Мяч соседу»	
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	1
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	1
44	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	1
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	1
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных	1

	мячей»	
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	1
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	1
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка	1
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время	1
53	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	1
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	1
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	1
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении, Разучивание игры «Затормози до линии»	1
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	1
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м	1

	выполнении подъема	
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	1
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	1
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	1
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	1
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	1
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой. 80-100см на носках, приставным шагом, выпадами, Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	1
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками	1
78	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой	1

	80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал – садись»	
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	1
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	1
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	1
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки» «Обними плечи»,	1
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1
87	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1

92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3.х 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	1
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол	1
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	1
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	1
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	1
102	Подведение итогов учебного года	1

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№ урока	Название темы (раздела)	Количество о часов на изучение
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	1
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. 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». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1
7	Совершенствование техники бега. контроль двигательных качеств; бег на 1000м	1
8	контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. развитие двигательных качеств посредством игры "Подвижная цель"	1
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	1
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств	1

	посредством подвижных игр	
12	Контроль двигательных качеств: 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	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10м. 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
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. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
21	Совершенствование упражнений акробатики группировка, перекувырки в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	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. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного	1

	веса(1 кг, 2 кг)	
27	Контроль двигательных качеств: 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	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки)и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	1
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». 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. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. 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
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 кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
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. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	1

40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1
41	Контроль за развитием двигательных качеств: 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	Совершенствование ведения и броска 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	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за голову. 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
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 двухшажного 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 способом «полуелочка» и «елочка»	1
55	Совершенствование одновременного двухшажного 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
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	Обучение упражнениям с мячом в парах: — нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером .	1
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: - 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
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в	1

	пионербол с элементами волейбола	
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	1
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	1
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	1
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	1
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	1
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	1
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	1
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	1
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	1
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	1
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «плодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	1
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	1

90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	1
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	1
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
96	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
97	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
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол	1
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	1
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	1
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 46 листа
Директор школы: Саля М. Саляхова

