

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Вагайская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО

учителей наз. классов

Тонинарева И.В.

ИИ

(подпись)

Протокол № 1

от «29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

Доброхотова С.Н. СН

«29» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Вагайская СОШ

Гаулетбаев Р.Р. Р.Р.

«17» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Учебный год 2019-2020г.

Класс, уровень 1-4 класс

Количество часов в год 1 класс (99), 2-4 класс (102)

Количество часов в неделю 3

Составитель: учитель Ламинский Сергей Иванович, Сухинин Артем Юрьевич

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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 и личностный смысл учения, 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 выход из спорной ситуации;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, 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; определить 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 учета 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 предметами и межпредметными понятиями, окружающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

2 класс

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 учетом требований ее 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

- 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 фактах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

3 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость). овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

4 класс

- **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися

- содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- 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 учетом требований ее 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре. 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. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков). Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). 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.

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Легкая атлетика

Беговые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения. Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча. Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры. Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика. Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине. Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в вися. Подтягивание в вися на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Лыжная подготовка. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Внедрение комплекса «ГТО».

Согласно приказа министерства образования Московской области от 26.05.2015г. №2758 при реализации Регионального базисного учебного плана необходимо использовать развитие системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся путем внедрения Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательную деятельность.

2 класс

Основы знаний о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два 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;

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Лыжная подготовка— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Внедрение комплекса «ГТО».

Согласно приказа министерства образования Московской области от 26.05.2015г. №2758 при реализации Регионального базисного учебного плана необходимо использовать развитие системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся путем внедрения Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательную деятельность.

3 класс

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

Способы 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.

Физическое совершенствование.

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.

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

Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

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

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола 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» и др.

Внедрение комплекса «ГТО».

Согласно приказа министерства образования Московской области от 26.05.2015г. №2758 при реализации Регионального базисного учебного плана необходимо использовать развитие системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся путем внедрения Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательную деятельность.

4 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

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 ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 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. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

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.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!». «Шагом марш!». «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев: мост из положения лежа на спине: акробатические комбинации;

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке: упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема: передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и

соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений с разным положением рук, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

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

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки.

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Подвижные и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка». «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам». «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки». «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». «Быстрый лыжник», «За мной».

На материал раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему». «Круговая лапта». «Брось - поймай», «Выстрел в небо». «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками: передача мяча сверху двумя руками вперед вверх: нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Внедрение комплекса «ГТО».

Согласно приказа министерства образования Московской области от 26.05.2015г. №2758 при реализации Регионального базисного учебного плана необходимо использовать развитие системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся путем внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательную деятельность.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра «Займи свое место» История ГТО, Что такое ГТО? Вводный.	1
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». Первые комплексы ГТО, сдача норм ГТО. Изучение нового материала.	1
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». Комбинированный	1
4	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» Комбинированный	1
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО, количество ступеней в первом комплексе ГТО. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка». Изучение нового материала.	1
6	Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». Комбинированный	1
7	Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	1
8	Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки». Изучение нового материала.	1
9	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный	1
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение». Изучение нового материала.	1

11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза». Комбинированный	1
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики» Изучение нового материала.	1
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки» Изучение нового материала	1
14	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы». Количество испытаний в первом комплексе ГТО. Изучение нового материала	1
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров» Изучение нового материала	1
16	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. сдача норм ГТО. Игра «Удочка» Комбинированный	1
17	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов» Комбинированный	1
18	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание прыжков на двух ногах разными способами. Ограничение по возрасту при сдаче первых норм ГТО. Разучивание игры «Ноги на весу» Комбинированный	1
19	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь» Комбинированный	1
20	Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч» Изучение нового материала.	1
21	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч» Комбинированный	1
22	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	1
23	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. Игра «Удочка» Изучение нового материала.	1

24	Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный	1
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка» Изучение нового материала	1
26	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле» Изучение нового материала	1
27	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка» Изучение нового материала	1
28	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед. Значение комплекса ГТО для учащихся. Игра «Займи свое место» Комбинированный	1
29	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Разучивание игры «Кот и мышь» Комбинированный	1
30	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1
31	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» Комбинированный	1
32	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из вися лежа. Разучивание игры «Правильный номер» Комбинированный	1
33	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. Разучивание игры «Волк во вру» Комбинированный	1
34	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики» Изучение нового материала	1
35	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Количество ступеней в современном комплексе ГТО. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» Комбинированный	1
36	Совершенствование упражнения акробатики «мост», разучивание полушагата, переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	1
37	Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка» Изучение нового материала	1

38	Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» Комбинированный	1
39	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	1
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползание «по-пластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц» Изучение нового материала	1
41	Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	1
42	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» Изучение нового материала	1
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» Комбинированный	1
44	Разучивание кувырка в сторону. Новые виды испытаний в современном комплексе ГТО. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний» Комбинированный	1
45	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки с мячом» Комбинированный	1
46	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»	1
47	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Комбинированный	1
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Комбинированный	1
49	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Изучение нового материала	1
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Изучение нового материала	1
51	Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом в колонне. Комбинированный	1

52	Обучение технике скользящего шага. Изучение нового материала Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом Повторение пройденного материала	1
53	Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Комбинированный	1
54	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке. Комбинированный	1
55	Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Комбинированный	1
56	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. Изучение нового материала Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками. Повторение пройденного материала	1
57	Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. Комбинированный	1
58	Обучение движению на лыжах «змейкой». Развитие необходимых качеств для сдачи норм ГТО. Совершенствование подъема ступающим шагом с палками. Комбинированный	1
59	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. сдача норм ГТО. Повторение пройденного материала	1
60	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Изучение нового материала	1
61	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Изучение нового материала	1
62	Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» Изучение нового материала	1
63	Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки» Повторение пройденного материала	1
64	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы» Изучение нового материала	1
65	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала	1

66	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки» Комбинированный	1
67	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» Изучение нового материала	1
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка» Комбинированный	1
69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Количество ступеней норм ГТО в школе. Игра «Собачка» Комбинированный	1
70	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» Изучение нового материала	1
71	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга» Комбинированный	1
72	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу» Изучение нового материала	1
73	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу» Повторение пройденного материала	1
74	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» Комбинированный	1
75	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты». Комбинированный	1
76	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» Изучение нового материала	1
77	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Повторение пройденного материала	1
78	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» Изучение нового материала	1
79	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный	1
80	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» Комбинированный	1
81	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» Комбинированный	1
82	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» Комбинированный	1

83	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Сдача норм ГТО. Игра «Пустое место» Комбинированный	1
84	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	1
85	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» Комбинированный	1
86	Строевые упражнения. Контроль пульса. Основные направления физической культуры для сдачи норм ГТО. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	1
87	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» Комбинированный	1
88	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный	1
89	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята» Комбинированный	1
90	Разучивание упражнений со скакалкой. Группы здоровья необходимые для сдачи норм ГТО. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» Изучение нового материала	1
91	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный	1
92	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота» Комбинированный	1
93	Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	1
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. сдача норм ГТО. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный	1
95	Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность.. Разучивание игры «Море волнуется» Комбинированный	1
96	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи» Комбинированный	1

97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный	1
98	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Сдача норм ГТО. Игра «Вышибалы» Комбинированный	1
99	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1
Теоретическая часть – 15 часов		

2 класс

№	Тема	Кол-во час
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйся» «смирно», «вольно». История ГТО, что такое ГТО? Игра «Салки-догонялки» Изучение нового материала.	1
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Первые комплексы ГТО. Игра «Ловишка». Комбинированный	1
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Салки с домом».	1
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Сдача норм ГТО. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	1
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Количество ступеней в первом комплексе ГТО. Игра «Удочка». Изучение нового материала.	1
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	1
7	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	1
8	Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». Комбинированный	1

9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный	1
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». Комбинированный	1
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики» Комбинированный	1
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Сдача норм ГТО. Русская народная игра «Горелки» Комбинированный	1
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. История зарождения Олимпийских игр. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	1
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Количество испытаний в первом комплексе ГТО. Игра «Море волнуется» Комбинированный	1
15	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Сдача норм ГТО. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный	1
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. Комбинированный	1
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь» Комбинированный	1
18	Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Ограничение по возрасту при сдаче первых норм ГТО. Игра «Займи обруч» Комбинированный	1
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. Комбинированный	1
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» Изучение нового материала.	1

21	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний» Комбинированный	1
22	Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда» Изучение нового материала.	1
23	Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком. Комбинированный	1
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный	1
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось» Комбинированный	1
26	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» Комбинированный	1
27	Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка» Комбинированный	1
28	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля». Значение комплекса ГТО для учащихся. Комбинированный	1
29	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение» Комбинированный	1
32	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» Комбинированный	1
33	Объяснение значения физкульт-минуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный	1
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный	1

35	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Количество ступеней в современном комплексе ГТО. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	1
36	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	1
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1
38	Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	1
39	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки» Комбинированный	1
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	1
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	1
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	1
43	Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный	1
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Новые виды испытаний в современном комплексе ГТО. Игра «Салки с домом» Комбинированный	1
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный	1
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Комбинированный	1

47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	1
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» Комбинированный	1
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» Изучение нового материала	1
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» Комбинированный	1
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Комбинированный	1
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Сдача норм ГТО. Разучивание игры «Охотники и олени» Комбинированный	1
53	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. Комбинированный	1
54	Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом. Комбинированный	1
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. Изучение нового материала	1
56	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. Повторение пройденного материала	1
57	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. Комбинированный	1
58	Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Развитие необходимых качеств для сдачи норм ГТО. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» Комбинированный	1
59	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Сдача норм ГТО. Игра «Охотники и олени» Повторение пройденного материала	1
60	Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе. Комбинированный	1

61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. Комбинированный	1
62	Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе Повторение пройденного материала	1
63	Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени Повторение пройденного материала	1
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный	1
65	Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный	1
66	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Комбинированный	1
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» Изучение нового материала	1
68	Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» Комбинированный	1
69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Количество ступеней норм ГТО в школе. Игра «Собачка» Комбинированный	1
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Зачет	1
71	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» Зачет	1
72	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» Комбинированный	1
73	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» Повторение пройденного материала	1
74	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» Зачет	1
75	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала	1

76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп» Комбинированный	1
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный	1
78	Совершенствование разученных ранее ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты» Комбинированный	1
79	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Изучение нового материала	1
80	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» Изучение нового материала	1
81	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» Изучение нового материала	1
82	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» Изучение нового материала	1
83	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный	1
84	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» Повторение пройденного материала	1
85	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» Комбинированный	1
86	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Основные направления физической культуры для сдачи норм ГТО. Разучивание игры «Слалом с мячом» Изучение нового материала	1
87	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» Изучение нового материала	1
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место» Комбинированный	1
89	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» Комбинированный	1

90	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Группы здоровья необходимые для сдачи норм ГТО. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	1
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	1
92	Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный	1
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты» Комбинированный	1
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Сдача норм ГТО. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный	1
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный	1
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный	1
97	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	1
98	Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	1
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный	1
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный	1
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Сдача норм ГТО. Игра «Вороны и воробы» Комбинированный	1
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1
	Теоретическая часть – 16 часов	

3 класс

№	Тема	Кол-во час
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Что такое ГТО? История ГТО. Игра «Салки-догонялки» Комбинированный	1
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Первые комплексы ГТО. Игра «Ловишка». Комбинированный	1
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Салки с домом». Комбинированный	1
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Сдача норм ГТО. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	1
5	Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Количество ступеней в первом комплексе ГТО. Игра «Удочка». Комбинированный	1
6	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	1
7	Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки». Комбинированный	1
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Сдача норм ГТО. Обучение метанию мал.мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». Изучение нового материала	1
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный	1
10	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью. Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинированный	1
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Сдача норм ГТО. Игра «Третий лишний» Комбинированный	1
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный	1
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	1

14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Количество испытаний в первом комплексе ГТО. Игра «Море волнуется» Комбинированный	1
15	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный	1
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. Комбинированный	1
17	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростносиловых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Сдача норм ГТО. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	1
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ограничение по возрасту при сдаче первых норм ГТО. Игра «День и ночь» Комбинированный	1
19	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный	1
20	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	1
21	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный	1
22	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробы» Комбинированный	1
23	Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание мал.мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком. Комбинированный	1
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный	1
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный	1
26	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» Комбинированный	1
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка» Комбинированный	1
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Значение комплекса ГТО для учащихся. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	1
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1

30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1
31	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим.стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	1
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный	1
33	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный	1
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веребочка под ногами» Комбинированный	1
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Значение комплекса ГТО для учащихся. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	1
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	1
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	1
38	Повторение ходьбы по узкой рейке гим.скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный	1
39	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	1
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	1
41	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	1
42	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки вырубалки» Комбинированный	1
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки вырубалки». Повторение пройденного материала	1
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Количество ступеней в современном комплексе ГТО. Игра «Салки с домом» Комбинированный	1

45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала	1
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Комбинированный	1
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	1
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли» Комбинированный	1
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам» Комбинированный	1
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Комбинированный	1
51	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км Комбинированный	1
52	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. Комбинированный	1
53	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. Комбинированный	1
54	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Сдача норм ГТО. Игра « Кто дольше прокатится». Комбинированный	1
55	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Комбинированный	1
56	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. Комбинированный	1
57	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов Комбинированный	1
58	Совершенствование поворотов на месте и в движении. Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Новые виды испытаний в современном комплексе ГТО. Разучивание игры «Затормози до линии» Комбинированный	1
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени Повторение пройденного материала	1
60	Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе. Комбинированный	1

61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. Комбинированный	1
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе. Сдача норм ГТО. Повторение пройденного материала	1
63	Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет» Комбинированный	1
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный	1
65	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный	1
66	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Комбинированный	1
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу» Комбинированный	1
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему» Комбинированный	1
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Развитие необходимых качеств для сдачи норм ГТО. Игра «Собачка» Комбинированный	1
70	Совершенствование ведение мча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Зачет	1
71	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» Зачет	1
72	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне» Комбинированный	1
73	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» Повторение пройденного материала	1
74	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне» Зачет	1
75	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала	1
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» Комбинированный	1
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный	1

78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом Комбинированный	
79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Комбинированный	1
80	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо» Повторение пройденного материала	1
81	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол» Комбинированный	1
82	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол» Комбинированный	1
83	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный	1
84	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» Повторение пройденного материала	1
85	ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» Комбинированный	1
86	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Основные направления физической культуры для сдачи норм ГТО. Игра «Слалом с мячом» Комбинированный	1
87	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд» Комбинированный	1
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный	1
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	1
90	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Группы здоровья необходимые для сдачи норм ГТО. Игра «Дни недели» Комбинированный	1
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	1
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный	1

93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; Сдача норм ГТО. прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» Комбинированный	1
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный	1
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный	1
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный	1
97	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	1
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	1
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Сдача норм ГТО. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный	1
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный	1
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный	1
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1
	Теоретическая часть – 10 часов	

4 класс

№	Тема	Кол-во час
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Что такое ГТО? История ГТО. Игра «Салки» Комбинированный	1

2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Первые комплексы ГТО. Игра «Ловишка». Комбинированный	1
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный	1
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Сдача норм ГТО. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	1
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Количество ступеней в первом комплексе ГТО. Игра «Удочка». Комбинированный	1
6	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	1
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Повторение метания мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». Комбинированный	1
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Сдача норм ГТО. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» Комбинированный	1
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинированный	1
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Сдача норм ГТО. Игра «Третий лишний» Комбинированный	1
11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный	1
12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	1
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный	1

14	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Количество испытаний в первом комплексе ГТО. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный	1
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. Комбинированный	1
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростносиловых качеств. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	1
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» Комбинированный	1
18	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Ограничение по возрасту при сдаче первых норм ГТО. Эстафеты с обручем. Комбинированный	1
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	1
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» Комбинированный	1
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный	1
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Сдача норм ГТО. Игра «Чехарда» Комбинированный	1
23	Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. Комбинированный	1
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный	1
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный	1
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекуты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный	1

27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный	1
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Ограничение по возрасту при сдаче первых норм ГТО. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	1
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1
31	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	1
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный	1
33	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный	1
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веребочка под ногами» Комбинированный	1
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Значение комплекса ГТО для учащихся. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	1
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	1
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	1
38	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный	1
39	Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки» Комбинированный	1

40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	1
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	1
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	1
43	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный	1
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Количество ступеней в современном комплексе ГТО. Игра «Салки с домом» Комбинированный	1
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала	1
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Зачет	1
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли» Комбинированный	1
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Комбинированный	1
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. Комбинированный	1
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Повторение пройденного материала	1
51	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» Комбинированный	1
52	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет» Комбинированный	1

53	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью Комбинированный	1
54	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Комбинированный	1
55	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Сдача норм ГТО. Игра «Кто дальше прокатится» Комбинированный	1
56	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км. Комбинированный	1
57	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» Комбинированный	1
58	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Новые виды испытаний в современном комплексе ГТО. Игра «Охотники и олени» Комбинированный	1
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км Повторение пройденного материала	1
60	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе Комбинированный	1
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. Комбинированный	1
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе. Сдача норм ГТО. Повторение пройденного материала	1
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Комбинированный	1
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Комбинированный	1
65	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный	1
66	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал- садись», «Охотники и утки» Комбинированный	1
67	Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» Комбинированный	1

68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему» Комбинированный	1
69	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Развитие необходимых качеств для сдачи норм ГТО. Игра «Собачка» Комбинированный	1
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу» Зачет	1
71	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу» Зачет	1
72	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» Зачет	1
73	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне» Повторение пройденного материала	1
74	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо» Комбинированный	1
75	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне» Повторение пройденного материала	1
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами» Комбинированный	1
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный	1
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом Комбинированный	1
79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Комбинированный	1
80	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» Комбинированный	1
81	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей» Зачет	1
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный	1

83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» Повторение пройденного материала	1
84	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» Комбинированный	1
85	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» Комбинированный	1
86	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Развитие необходимых качеств для сдачи норм ГТО. Основные направления физической культуры для сдачи норм ГТО. Игра «Пионербол» Комбинированный	1
87	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» Комбинированный	1
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный	1
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	1
90	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Группы здоровья необходимые для сдачи норм ГТО. Игра «Дни недели» Комбинированный	1
91	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	1
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный	1
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» Комбинированный	1
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Сдача норм ГТО. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный	1

95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный	1
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный	1
97	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	1
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	1
99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Сдача норм ГТО. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный	1
100	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный	1
101	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Сдача норм ГТО. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный	1
102	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1
	Теоретическая часть – 10 часов	