

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 70»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом

МБУ «Школа № 70»

Протокол № 1 от 28.08.2020 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа № 70»
О.Б. Жигулевцева

Приказ № 84/3-од от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»

Классы: 1, 2, 3, 4

Рабочая программа «Физическая культура», 1-4 классы составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МБУ «Школа № 70» и с учетом авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова, М.: «Астрель», 2017

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предмет «Физическая культура» направлен на формирование у детей универсальных компетенций, а также развитие личностных качеств.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Требования к учащимся начальной школы

К концу 1 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

К концу 2 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению 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);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В предложенной программе выделяются три учебных раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «*Основы знаний о физической культуре*» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «*Способы физкультурной деятельности*» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «*Физическое совершенствование*» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

1 КЛАСС (99 ч)

Основы знаний о физической культуре (6ч)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. *Понятия* «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. *Правила* поведения на уроках физической культуры. *Сведения* о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. *Характеристика* основных физических качеств. *Подвижные* и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (93ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (24ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжные гонки (17ч)

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные и спортивные игры (27ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».

2 КЛАСС (102 ч)

Знания о физической культуре (6ч)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. *Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. *Влияние* занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (24ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой

гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжные гонки (20ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:*

скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной, низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». *Торможение* падением.

Подвижные и спортивные игры (27ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору».

3 КЛАСС (102 ч)

Знания о физической культуре (6ч)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные* упражнения и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (25ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжные гонки (20ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение* «плугом».

Подвижные и спортивные игры (26ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору».

4 КЛАСС (102 ч)

Знания о физической культуре (6ч)

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. *Влияние* занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. *Измерение* частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. *Роль* внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. *Достижения* российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (25ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд вверх.

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

Акробатические упражнения: два три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжные гонки (20ч)

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в 1–3 классах. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение:* «плугом», «упором».

Подвижные и спортивные игры (26ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. Подвижная игра «Займи свое место»	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Легкая атлетика и подвижные игры.		
2	Основные способы передвижений человека. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
3	Бег и его разновидности. Бег 30м. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
4	Техника челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
5	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
6	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. Подвижная игра «Волк во рву».	1
7	Движения и передвижения. Подвижная игра «Два мороза»	1
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1
9-10.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Волк во рву».	2
11	Ознакомление с различными видами народных игр. Подвижная игра «Горелки»	1

12	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	1
13	Метание — одно из древних физических упражнений. Игровые задания с метанием в цель	1
14	Эстафетный бег. Подвижная игра «Вызов номеров». Упражнения на внимание	1
15	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1
16	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1
17	Разновидности прыжков. Подвижная игра «Удочка»	1
18	Развитие координации. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Волк во рву».	1
19	Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1
20	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением. Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики».	1
21	Развитие силовых способностей. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра «Воробьи, вороны»	1
22	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Совушка», «Удочка».	1
23	Развитие ловкости. Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Тараканчики»	1
24	Подвижные игры «Волк во рву», «Совушка».	1
25	Как устроен человек. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики».	1
26	Развитие выносливости. 6-ти минутный бег. Игровые задания на внимание	1
Раздел 3. Знания о физической культуре		
27	История развития гимнастики. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастики и подвижных игр. Подвижная игра «Гномы, великаны».	1
Раздел 4. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.		
28	Положение «группировка». Подвижная игра «Совушка».	1
29	Осанка человека. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «Гномы, великаны».	1
30	Перекаты в «группировке». Развитие гибкости. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
31	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
32	Формирование правильной осанки. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
33	Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев. Подвижная игра «Передай мяч!».	1
34	Преодоление препятствий. Лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом. Подвижная игра «Мышеловка».	1
35	Утренняя гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
36	Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Подвижная игра «Мышеловка».	1
Раздел 5. Основы знаний о физической культуре		
37	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. Подвижная игра «Два мороза»	1
Раздел 6. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		

38	Висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Воробы, вороны»	1
39	Развитие гибкости и чувства равновесия. Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Подвижная игра «Мышеловка».	1
40	Развитие чувства равновесия. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастическим инвентарем.	1
41	Упражнения на низкой перекладине. Полоса препятствий лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	1
42	Физкультурные минутки. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
43	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Круговая тренировка, направленная на развитие силовых способностей.	1
44	Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с элементами акробатики и перелезания через препятствия	1
45	Режим дня школьника. Перелезания через препятствия. Подвижная игра «Передай мяч»	1
Раздел 7. Знания о физической культуре		
46	Как подготовиться к урокам на лыжах. Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1
47	История возникновения лыж. Правила безопасного поведения на занятиях лыжной подготовки. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
Раздел 8. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе		
48	Основные способы передвижения на лыжах. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж и на лыжах	1
49	Передвижение ступающим шагом без палок. Движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции	1
50	Повороты переступанием вокруг пяток. Движение на лыжах в колонне	1
51	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости. Эстафеты на санках.	1
52	Передвижение скользящим шагом	1
53	Подъём в уклон ступающим шагом. Подвижная игра «Воротца».	1
54	Основная стойка лыжника. Игра «Удержи равновесие»	1
55	Спуск с пологого склона. Подъём в уклон скользящим шагом. Подвижная игра «Воротца».	1
56	Поворот переступание вокруг носков лыж. Совершенствование скользящего шага.	1
57	Спуск с пологого склона. Подъём в уклон скользящим шагом. Игра «Удержи равновесие»	1
58	Передвижения на лыжах изученными способами. Метание снежков на дальность.	1
59	Торможение падением. Игра «Удержи равновесие»	1
60	Развитие выносливости во время передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
61	Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Подвижная игра «Воротца».	1
62	Совершенствование спусков и подъёмов. Игровые задания с метанием снежков в цели	1
63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
64	Прохождение дистанции на лыжах 500м - на результат без учета времени	1

65	Подвижная игра "Салки с мячом"	1
66	Подвижные игры « Кто дальше?», «Ловишка»	1
67	Подвижная игра «Вышибалы»	1
Раздел 9. Знания о физической культуре		
68	История возникновения физической культуры. Подвижная игра «Ловишка».	1
Раздел 10. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
69	Правила поведения в спортивном зале. Ритмическая гимнастика. Развитие координационных и силовых способностей	1
70	Спортивные виды гимнастики. Упражнения и игровые задания со скакалкой.	1
71	Как правильно ухаживать за своим телом. Игровые задания и эстафеты с обручем.	1
72	Закаливание организма. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Совушка».	1
73	Ритмическая гимнастика. Развитие координации и гибкости.	1
74-75	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	2
76	Развитие физических качеств. Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Подвижная игра «Мышеловка»	1
Раздел 11. Физическое совершенствование. Легкая атлетика и подвижные игры		
77	Спортивные игры. Правила безопасного поведения во время игр и эстафет. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1
78	Игры и игровые задания с мячом. Вис на перекладине, на время.	1
79	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
80	Разновидности бросков мяча одной рукой. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
81	Развитие скоростных качеств, ловкости и внимания. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	1
82	Игры и игровые задания с элементами бега из различных исходных положений	1
83	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Подвижная игра «Волк во рву»	1
84	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Подвижная игра «Мышеловка»	1
85	Правила безопасного поведения на спортивном стадионе. Прыжки по разметкам. Подвижная игра «Третий лишний»	1
86	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры и игровые упражнения со скакалкой.	1
87	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний»	1
88	Челночный бег 3х10 м. Упражнения с мячами в парах	1
89	Развитие выносливости. 6-ти минутный бег. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
90	Метание малого мяча в цель. Игры и игровые упражнения со скакалкой.	1
91	Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Воробьи, вороны»	1
92	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
93	Русские народные игры	1
94-95	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	2
96-97	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2

98-99	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2
-------	--	---

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подвижная игра "Волк во рву".	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика и подвижные игры		
2	Ходьба на носках и пятках. Бег из различных и.п., бег с ускорением. Подвижная игра "Запрещённое движение".	1
3-4.	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пустое место».	2
5	Техника бега на 30м с высокого старта. Подвижная игра "Пустое место".	1
6	Перешагивание через предметы. Подвижная игра "Запрещённое движение".	1
7-8.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Мяч соседу».	2
9	Бег из различных исходных положений. Подвижная игра "Пустое место".	1
10	Бег широким шагом. Подвижная игра "Воробьи, вороны".	1
11-12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Волк во рву».	2
13	Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Волк во рву".	1
14	Бег с изменением направления движения. Подвижная игра "Пустое место".	1
15	Челночный бег 3х10м. Подвижная игра "Воробьи, вороны".	1
16	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
17	Подвижная игра «Передал - садись». Вис на время.	1
18	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра "Передал- садись".	1
19	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
20	Комплекс упражнений с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
21	Бросок набивного мяча на дальность. Подвижная игра "Совушка".	1
22	Игровые задания со скакалкой. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
23	Преодоление препятствий. 6-ти минутный бег.	1
24	Подвижная игра «У медведя во бору». Метание в цель .	1
25	Подвижная игра «Третий лишний». Прыжки через скакалку.	1
26	Элементы спортивных игр	1
Раздел 3. Знания о физической культуре		
27	Правила поведения на уроках гимнастики. Физическое развитие человека. Эстафеты с обручами.	1
Раздел 4. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
28	Развитие гибкости. Упражнения и игровые задания с гимнастическими палками.	1
29	Влияние упражнений на физическое развитие человека. Ходьба по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы.	1
30	Профилактика нарушений осанки. Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Подвижная игра "Мышеловка".	1
31	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Подтягивание из виса. Подвижная игра "Охотники и утки".	1

32	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра "Воробьи, вороны".	1
33	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра "Передай мяч".	1
34	Лазанье по гимнастической скамейке, одноименным и разноименным способом. Подвижная игра "Гномы, великаны".	1
35	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа от пола. Подвижная игра "Невод".	1
36	Висы на перекладине. Подвижная игра "Запрещённое движение".	1
Раздел 5. Знания о физической культуре		
37	История возникновения Олимпийских игр. Подвижная игра "Мышеловка".	1
Раздел 6. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.		
38	Перекаты в сторону. Эстафеты с обручами.	1
39	Виды перекатов. Подвижная игра "Волк во рву".	1
40	Кувырок вперед. Перекаты в группировке вперёд-назад. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
41	Комплекс упражнений координационной направленности со скакалкой. Кувырок вперёд. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
42	Стойка на лопатках, согнув ноги . Подвижная игра "Невод".	1
43	Стойка на лопатках, выпрямив ноги . Подвижная игра "Мышеловка".	1
44	Элементы акробатики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Подвижная игра "Два мороза".	1
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
Раздел 7. Знания о физической культуре		
46	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. История лыж.	1
Раздел 8. Физическое совершенствование. Лыжные гонки.		
47	Поворот переступанием вокруг пяток. Передвижение скольльзящим шагом без палок.	1
48	Поворот переступанием вокруг носков лыж. Совершенствование передвижения скольльзящим шагом без палок.	1
49	Передвижение скольльзящим шагом с палками.	1
50	Поворот переступанием с продвижением вперёд. Равномерное передвижение скольльзящим шагом до 500м.	1
51	Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом.	1
52	Спуск в низкой стойке. Совершенствование подъёма в уклон ступающим шагом.	1
53	Подъём в уклон скольльзящим шагом.	1
54	Равномерное передвижение скольльзящим шагом до 700м.	1
55	Подъём "лесенкой". Совершенствование спуска в низкой стойке.	1
56	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
57	Равномерное передвижение по дистанции до 800м.	1
58	Равномерное передвижение по дистанции до 800м	1
59	Эстафеты на лыжах	1
60	Торможение падением.	1
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
63	Совершенствование спусков и подъёмов изученными способами.	1

64	Равномерное передвижение по дистанции до 1000м.	1
65	Равномерное передвижение по дистанции до 1000м	1
66	Прохождение дистанции 1 км на лыжах без учёта времени на результат.	1
Раздел 9. Физическое совершенствование. Подвижные игры.		
67	Передача мяча в парах. Игры и игровые задания с мячом.	1
68	Бросок и ловля мяча через сетку. Подвижная игра "Перекинь мяч".	1
69	Броски мяча через сетку двумя руками. Ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра "Перекинь мяч".	1
Раздел 10. Знания о физической культуре		
70	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижная игра "Вышибалы".	1
Раздел 11. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
71	Развитие чувства ритма. Комплекс ритмической гимнастики.	1
72	Запрыгивание на горку матов. Подвижная игра "Невод".	1
73	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). Подвижная игра "Запрещённое движение".	1
74	Переползание в упоре на колене, опираясь на предплечья. Подвижная игра "Совушка".	1
75	Полоса препятствий.	1
76	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Подвижная игра "Третий лишний"	1
77	Развитие силы и ловкости в круговой тренировке. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафета "Веревочка под ногами"	1
78	Совершенствование танцевальных упражнений и прыжков через скакалку.	1
Раздел 12. Знания о физической культуре		
79	Способы закаливания. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
Раздел 13. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика и подвижные игры		
80	Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Пустое место".	1
81	Прыжки с высоты. Игры и игровые задания со скакалкой.	1
82	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1
83	Прыжок в высоту с разбега. Упражнения на развитие прыгучести.	1
84	Прыжки - многоскоки. Наклон вперед. Подвижная игра "Пустое место".	1
85	Прыжок в длину с места. Игры и игровые задания со скакалкой	1
86	Игровые задания с элементами метания малого мяча в цель.	1
87	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
88	Челночный бег. Подвижная игра "Пионербол с двумя мячами".	1
89	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра "Вышибалы".	1
90	Челночный бег 3х10 м. Игровые задания с мячом	1
91	Развитие выносливости - 6 минутный бег. Подвижная игра "Вышибалы".	1
92	Развитие силовых и скоростно- силовых способностей. Эстафеты с футбольным мячом	1
93	Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
94	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	1
95	Развитие выносливости - бег 1000м. Подвижная игра "Запрещенное движение".	1

96	Развитие скоростных способностей. Игры и игровые задания с мячом.	1
97	Развитие координационных и скоростно- силовых способностей. Полоса препятствий.	1
98-99	Развитие выносливости посредством бега, прыжков и игр.	2
100	Метание в цель. Подвижная игра "Ловишка с мячом".	1
101	Игры и игровые задания с футбольным мячом.	1
102	Подвижные игры и эстафеты.	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Правила поведения на занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Легкая атлетика - "Королева спорта". Подвижная игра «Жмурки».	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Легкая атлетика		
2-3.	Правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Вышибалы».	2
4	Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
5	Правила поведения во время подвижных игр. Бег с изменением частоты и длины шагов. Подвижная игра «Волк во рву».	1
6	Бег 20м. Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. Подвижная игра «Вышибалы».	1
7	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Салки с мячом».	1
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	1
9	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
10	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	1
11	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
12	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
13	Прыжки с высоты. Подвижная игра «Мышеловка».	1
14	Равномерный 6-ти медленный бег. Игровые задания и упражнения с набивным мячом	1
Раздел 3. Физическое совершенствование. Подвижные игры и спортивные игры		
15	Правила выполнения упражнений с мячом. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Вышибалы»	1
16	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
17	Способы бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
18	Совершенствование техники выполнения бросков одной рукой. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
19	Ведение мяча в движении. Совершенствование бросков и ловли мяча в игре «Мяч среднему».	1
20	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1

21	Ведение мяча приставными шагами с остановкой прыжком. Совершенствование бросков и ловли мяча в игре «Вышибалы двумя мячами»	1
22	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину	1
23	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола	1
24	Поворот с мячом на месте и передача мяча партнёру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
25	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Эстафеты с ведением и передачей мяча во встречных колоннах	1
26	Развитие координации. Подвижные игры с мячом	1
Раздел 4. Знания о физической культуре.		
27	Физическое развитие человека. Правила поведения на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
Раздел 5. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.		
28	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
29	Комплекс ритмической гимнастики. Кувырки вперед. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
30	Виды гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
31	Стойка на лопатках из упора присев. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Совушка».	1
32	«Мост» из положения лёжа на спине. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.	1
33	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, направленный на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
34	Круговая тренировка, направленная на развитие силовых способностей и координации движений. Эстафеты с обручами.	1
35	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
36	Висы на низкой перекладине. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
Раздел 6. Знания о физической культуре		
37	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Подвижная игра «Пустое место».	1
Раздел 7. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
38	Перелезание через препятствие (h=90см). Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
39	Висы и упоры. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
40	Переползание по-пластунски. Подвижная игра «Передай мяч».	1
41	Подтягивание из виса на перекладине. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
42	Комбинация из элементов акробатики. Подвижная игра «Невод».	1
43	Строевые упражнения. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1
44-45	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическое упражнение.	2
Раздел 8. Знания о физической культуре		

46	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1
Раздел 9. Физическое совершенствование. Лыжные гонки		
47	Поворот переступанием вокруг пяток. Совершенствование передвижения скользящим шагом	1
48	Поворот переступанием в движении. Игра на лыжах «Воротца».	1
49-50	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игры с элементом метания в цель	2
51	Спуск в основной стойке. Игра «Удержи равновесие»	1
52	Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
53	Подъём в уклон скользящим шагом. Спуски в основной, низкой стойках	1
54	Подъём «лесенкой». Совершенствование спуска в низкой стойке	1
55	Подъём «ёлочкой». Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом	1
56	Торможение падением. Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	1
57-58	Равномерное передвижение по дистанции. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	2
59	Торможение плугом. Игра «Снежком в цель».	1
60-61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Эстафеты на лыжах	2
62	Спуски и подъёмы изученными способами. Игра на лыжах «Воротца».	1
63-64	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1,5км. Эстафеты на санках	2
65	Совершенствование спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1500 м	1
66	Прохождение дистанции 1км на лыжах на время. Игра «Снежком в цель».	1
Раздел 10. Физическое совершенствование. Подвижные игры и спортивные игры		
67	Правила безопасного поведения во время игр с мячом. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
68	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Перекинь мяч».	1
69	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Подвижная игра «Пионербол».	1
Раздел 11. Знания о физической культуре		
70	Олимпийские игры в России. Подвижная игра «Волк во рву».	1
Раздел 12. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
71	Правила поведения во время выполнения физических упражнений. Ритмическая гимнастика. Наклон вперед из положения стоя.	1
72	Развитие координационных способностей. Подтягивание на перекладине.	1
73	Прыжки через скакалку, вращая её назад. Развитие координационных способностей в эстафетах с обручами и скакалкой.	1
74	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1
75	Полоса препятствий с элементами прикладной гимнастики	1
76	Поднимание туловища из положения лёжа. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
77	Прыжки со скакалкой. Игры и игровые задания со скакалкой.	1
78	Игры и игровые задания с гимнастическим инвентарем.	1
Раздел 13. Физическое совершенствование. Легкая атлетика		

79	Правила безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
80	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Метание теннисного мяча цель. Подвижная игра «Волк во рву».	1
82	Броски набивного мяча. Подвижная игра «Линейная эстафета».	1
83	Преодоление препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.	1
84	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Салки с мячом».	1
85	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Игровые задания и эстафеты со скакалкой	1
86	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Вышибалы».	1
87	Совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Третий лишний».	1
88	Развитие скоростных способностей. Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Вышибалы».	1
89	Метание малого мяча на дальность. Игры и игровые задания со скакалкой	1
90	Бег 1000м. Подвижная игра "Антивышибалы"	1
Раздел 14. Знания о физической культуре		
91	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Подвижная игра «Мышеловка».	1
Раздел 15. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
92	Правила поведения во время спортивных игр. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Горячая картошка».	1
93-94	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол».	2
95	Ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1
96	Правила игры в футбол. Подвижная игра «Третий лишний»	1
97	Ведение футбольного мяча по прямой линии, по дуге, между стойками. Эстафеты с мячом.	1
98	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игровые задания с элементами бега. Игра в мини-футбол	1
99	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра «Овладей мячом»	1
100	Подвижная игра «Вышибалы».	1
101	Подвижные игры с мячом	1
102	Подвижные игры и эстафеты	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв. Подвижная игра «Третий лишний».	1
Раздел 2. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика		

2	Правила безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег 20м. Подвижная игра «Пустое место».	1
3-4.	Высокий старт. Упражнения на совершенствование техники бега. Подвижная игра «Передал – садись».	2
5	Бег 30 м. Высокий старт. Эстафетный бег. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
6	Бег 20м. Низкий старт. Упражнения на развитие прыгучести. Подвижная игра «Волк во рву».	1
7	Бег из различных исходных положений. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
8	Бег 500м. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
9	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Третий лишний».	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Удочка»	1
11	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
12	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
13	Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Подвижная игра «Волк во рву».	1
14	Бросок набивного мяча из – за головы двумя руками, из положения сед ноги врозь. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
Раздел 3. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.		
15	Правила безопасного выполнения упражнений с мячом. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Вышибалы»	1
16	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
17	Способы бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
18	Совершенствование техники выполнения бросков одной рукой. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
19	Ведение мяча в движении. Совершенствование бросков и ловли мяча в игре «Мяч среднему».	1
20	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху» после ведения. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
21	Ведение мяча приставными шагами с остановкой прыжком. Совершенствование бросков и ловли мяча в игре «Вышибалы двумя мячами»	1
22	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1
23	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
24	Поворот с мячом на месте и передача мяча партнёру. Правила игры в баскетбол. Подвижная игра «Попади в кольцо».	1
25	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Эстафеты с ведением и передачей мяча во встречных колоннах	1
26	Первая помощь при травмах. Подвижные игры с мячом.	1

Раздел 4. Знания о физической культуре		
27	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
Раздел 5. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
28	Группировка, перекаты, кувырки вперёд. Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
29	Стойка на лопатках из упора присев. Два кувырка вперед. Подвижная игра «Невод».	1
30	Повороты на месте (направо, налево, кругом). Комбинация из изученных элементов акробатики. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики	1
31	«Мост» из положения лёжа на спине. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»	1
32	Строевые команды. Упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
33	Строевые упражнения на месте и в движении. Перелезание через препятствие (высота 100 см). Подвижная игра «Обруч на себя».	1
34	Комбинация из элементов акробатики. Подвижная игра «Совушка»	1
35	Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30сек. Акробатическое упражнение. Подвижная игра «Веровочка под ногами»	1
36	Круговая тренировка, направленная на развитие силовых и координационных способностей	1
Раздел 6. Знания о физической культуре.		
37	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
Раздел 7. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
38	Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
39	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игровые задания с обручем.	1
40	Упражнение на низком гимнастическом бревне. Круговая тренировка, направленная на развитие силовых и координационных способностей	1
41	Сгибание – разгибание рук уз упора лежа от пола. Комплекс ритмической гимнастики. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
42	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на развитие равновесия и гибкости. Эстафеты со скакалкой	1
43	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Обруч на себя».	1
44-45	Опорный прыжок: с разбега через гимнастический козёл. Игровые упражнения и игры со скакалкой	2
Раздел 8. Знания о физической культуре		
46	Укрепление здоровья средствами закаливания. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
Раздел 9. Физическое совершенствование. Лыжные гонки.		
47	КОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Равномерное передвижение скользящим шагом. Подвижная игра «Белые медведи»	1

48-49	Повороты переступанием на месте. Совершенствование передвижения на лыжах с палками скользящим шагом. Игра на лыжах «Воротца».	2
50	Поворот переступанием в движении. Равномерное передвижение до 800м. Эстафеты на санках	1
51-52	Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. Правила обгона на лыжах. Игра «Снежком в цель».	2
53	Совершенствование спуска в основной стойке. Поворот переступание при спуске. Игра «Удержи равновесие»	1
54	Совершенствование спуска в низкой стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800м. Игра «Удержи равновесие»	1
55-56	Обучение одновременному двухшажному ходу. Совершенствование спуска в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	2
57-58	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200м. Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	2
59-60	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъёму на лыжах способом «полуёлочка» и «ёлочка». Подвижная игра «На одной лыже»	2
61	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1,5 км. Игра «Снежком в цель».	1
62-63	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Встречная эстафета на лыжах	2
64	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Подними предмет»	1
65	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
Раздел 10. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
67	Развитие координационных способностей. Игровые задания с мячом	1
68-69	Развитие внимания, ловкости и координационных способностей в упражнениях с мячом.	2
Раздел 11. Знания о физической культуре		
70	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях. Виды гимнастики. Подвижная игра "Жмурки"	1
Раздел 12. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики		
71	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки. Игры и игровые задания с гимнастической палкой	1
72	Комплекс упражнений у стены, направленных на формирование правильной осанки. Развитие силовых способностей - подтягивание на перекладине	1
73-74	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки. Игровые упражнения со скакалкой.	2
75-76	Развитие внимания, ловкости, гибкости. Полоса препятствий с элементами прикладной гимнастики.	2

77	Круговая тренировка, направленная на развитие скоростно- силовых и координационных способностей. Подвижная игра "Волк во рву"	1
78	Комплекс ритмической гимнастики	1
Раздел 13. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика		
79	Правила безопасного поведения во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств	1
80	Совершенствование прыжка в высоту разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1
81	Развитие прыгучести – прыжки: в высоту на месте с касанием рукой подвешенных предметов; прыжки в длину с места. Подвижная игра « Салки с мячом»	1
82	Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Третий лишний»	1
83	Челночный бег 3х10м. Прыжки с высоты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Линейная эстафета».	1
84	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Перестрелка»	1
85	Бег 60м с высокого старта. Совершенствование навыка метания т/мяча в игре-эстафете «За мячом противника».	1
86	Метание малого мяча на дальность с одного шага. Подвижная игра «Третий лишний»	1
87	Развитие выносливости – равномерный 6-ти минутный бег. Прыжки с поворотом на 360°. Игра в мини- футбол.	1
88	Бег на 30м с высокого старта. Совершенствование низкого старта. Эстафетный бег.	1
89	Развитие выносливости - бег 1000м. Подвижная игра «Круговая лапта»	1
90	Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
Раздел 14. Знания о физической культуре		
91	Правила безопасного поведения в спортивном зале во время спортивных и подвижных игр. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1
Раздел 15. Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры		
92	Броски и ловля волейбольного мяча разными способами в парах. Игра в пионербол с двумя мячами	1
93	Бросок мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра в пионербол.	1
94	Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Обучение положению рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1
95	Упражнения с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром. Подвижная игра «Круговая лапта»	1
96	Упражнения с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём снизу и передача мяча после набрасывания партнёром. Подвижная игра «Вышибалы»	1

97	Упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6м от партнёра; приём и передача мяча после подачи партнёром. Подвижная игра «Перестрелка»	1
98	Упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром. Подвижная игра «Вышибалы».	1
99	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
100	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1
101	Развитие внимания, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
102	Игры и игровые задания с элементов спортивных игр.	1