Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа $N \ge 6$ г. Юрги»

Рассмотрено на МО Протокол от <u>\$0.08</u>. 2021 № <u>1</u> Руководитель МО <u>Ав</u> О.В.Евдокимова

СОГЛАСОВАНО на заседании педагогического совета Протокол от 31.08.2021 .№ 1

УТВЕРЖДЕНО

приказ от 31.08. 2021 № 209 -ос

директор школы

Т.3. Абоносимова

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура » 1-4 классы Срок освоения программы: 4 года

Составители: Черкашина Ю. А., Стаценко Е.Г., учителя физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения начальной общеобразовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном Государственном образовательном стандарте начального общего образования, на основе Учебного плана общеобразовательного учреждения и с учетом авторских программ по учебному предмету «Физическая культура». (Физическая культура. Рабочие программы. Примерная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. — 4е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 64 с.). Используется учебник Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. — 14-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 190 с.

В тематическом планировании определены зачетные уроки в учебном году во 2х, 3х, 4х классах.

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс, из расчёта 2 часа в неделю (всего 270 часов). В 1 классе -66 ч., во 2 классе -68 ч., в 3 классе -68 ч., в 4 классе -68 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования:

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 перелвижениях 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать и выполнять нормативы комплекса ГТО;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания физической культуры

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трутовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Комплекс ВФСК ГТО.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

 Φ утбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Знания физической культуры

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во
п/п		часов
	Знания о физической культуре 1 час	
1	Вводный инструктаж по охране труда, правила поведения. Ин-	1
	структаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Когда и как воз-	
	никли физическая культура и спорт.	
	Лёгкая атлетика 7 час	
2	Построение, передвижения в ходьбе и беге, преодоление препятствий, игра на внимание.	2
3	Построение, равномерный бег, эстафеты, игра на внимание.	1
4	Передвижения в ходьбе и беге, повороты переступанием, метание в	1
	цель, игра «День и ночь».	
5	Передвижения в ходьбе и беге, челночный бег, метание в цель, игра «К своим флажкам!»	1
6	Передвижения в ходьбе и беге, прыжки в длину, игра «Два Моро- за».	2
	Способы физкультурной деятельности	
	1 час	
7	Твой организм (основные части тела человека).	1
	Подвижные игры 8 час	
8	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр, эстафеты с мячами,	1
	игра по выбору детей.	
9	Строевые упражнения, эстафеты с мячами, игра «Охотники и утки».	1
10	Передачи мяча в парах на месте, ведение мяча, игра «Гонка по кругу».	2
11	Передачи мяча в парах в движении, ведение мяча, игра «Отбери мяч».	2
12	Эстафеты с мячами, игра на внимание.	2
	Знания о физической культуре 1 час	
13	Что такое физическая культура.	1
	Современные Олимпийские игры.	
	Гимнастика 10 час	
15	Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики. Перестроения, поворо-	1
16	ты, основные виды стоек. Перестроения, повороты, основные виды стоек, упоров, седов,	1
10	группировка, игра на внимание.	1
17	Перекаты в группировке, подтягивание, преодоление полосы препятствий.	2
18	Лазание по гимнастической стенке, канату, игра «День и ночь».	2

19	Размыкание, перелазание через гимнастического коня, акробатические упражнения. Игра на внимание.	2
20	Акробатические упражнения, гимнастические эстафеты.	2
	Способы физкультурной деятельности 1 час	
21	Сердце и кровеносные сосуды. Игра «Проверь себя».	1
	Подвижные игры 4 час	
22	Строевые упражнения, передачи мяча в парах, ведение мяча, игра «Попади в обруч».	1
23	Ловля и передачи мяча в парах, ведение мяча на месте и в движении, игра «Мяч в корзину».	2
24	Эстафеты с мячами, броски мяча в корзину, игра на внимание.	1
	Знания о физической культуре 1 час	
25	Органы чувств. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1
	Лыжная подготовка 14 час	
26	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки, переноска лыж, передвижение на лыжах без палок.	1
27	Построение, техника выполнения основной стойки лыжника, передвижение на лыжах без палок.	1
28	Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	2
29	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	2
30	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, повороты переступанием, спуск с горы.	2
31	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом до 1 км, подъём «Лесенкой».	2
32	«Догонялки на лыжах», передвижение по лыжне скользящим шагом до 1,5 км	3
33	Прохождение дистанции 1 км на время.	1
	Способы физкультурной деятельности 1 час	
34	Личная гигиена. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1
	Подвижные игры 8 час	
35	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Игра «Мяч в корзину».	1
36	Игра «Воробьи, вороны», Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Мяч в корзину».	3
37	Ведение мяча, броски в корзину, игра «Перестрелка».	2
38	Передачи мяча, ведение, игра «Перестрелка».	2
	Лёгкая атлетика 9 час	

40	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетикой. Равномерный бег с	1
	чередованием ходьбы.	
41	Бег до 6-ти минут, прыжки в длину, игра «Брось в цель».	1
42	Метание малого мяча, игра «Вызов номеров», игра «День и ночь».	2
43	Бег на короткую дистанцию, метание малого мяча, игра по выбору.	3
44	Упражнения в движении, отжимания от пола, поднимание тулови-	2
	ща, игра на внимание.	
Итого		66

№	Тема урока	Количество
п/п		часов
	Легкая атлетика 8 час	
1	Техника безопасности (ТБ) на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры на улице с элементами упражнений.	1
3	Контрольный урок, бег 30м. на результат. Подвижные игры. ГТО	1
4	Равномерный, медленный бег 3-4мин. Подвижные игры на улице с элементами.	1
5	Контрольный урок 1000м (смешанное передвижение, без учёта времени) ГТО	1
6	Контрольный урок челночный бег 3*10 м. Подвижные игры ГТО	1
7	Метание теннисного мяча на дальность. ГТО	1
8	Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.	1
9	Контрольный урок. Прыжок в длину с места ГТО	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 16 час	
10	Т.Б.при занятиях спорт. играми. Подбрасывание и ловля теннисного мяча, стоя на месте.	1
11	Упражнения с предметами. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Игра «Передай мяч садись».	2
12	Упражнения с предметами. Ведение мяча в движение по прямой. Игра «Играй ,играй, мяч не теряй»	2
13	Упражнения с предметами. Ведение мяча в движение по прямой. Игра «Передал садись».	2
14	Упражнения со скакалкой. Комбинированные эстафеты.	2
15	Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра «Играй ,играй, мяч не теряй»	2
16	Приём и передача мяча партнёру на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
17	Броски баскетбольного мяча в цель. (щит, кольцо, обруч) Игра «Попади в обруч»	2
18	Эстафеты с элементами баскетбола. Контрольный урок, прыжки на скакалке.	1

	Лыжная подготовка 8 час	
24	ТБ при организации и проведении занятий по лыжной подготовке	1
25	Ступающий и скользящий шаг с палками	3
26	Передвижение на лыжах разными способами	3
27	Контрольный урок 1000 м. ГТО	1
	Гимнастика с элементами акробатики 8 час	
29	ТБ. при проведении занятий по гимнастика. Строевые упр. Лазание и перелазание.	1
30	Строевые упр. Опорный прыжок. Лазание и перелазание. Группировка.	1
32	Кувырки вперёд, кувырки назад	2
33	Акробатические комбинации. Контрольный урок, гибкость. ГТО	1
34	Акробатические комбинации. Контрольный урок, подтягивание. ГТО	1
35	Акробатические комбинации. Контрольный урок, пресс. ГТО	1
36	Гимнастическая полоса препятствий . Контрольный урок, отжимание ГТО	1
	Лыжная подготовка 8 час	
37	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
38	Передвижение на лыжах разными способами.	2
39	Повороты, спуск, подъёмы, торможения.	2
40	Контрольный урок, 1000 м. ГТО	1
41	Лыжные эстафеты	2
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 12 час	
44	Т.Б при занятиях спорт. играми.	1
	Стойка игрока перемещение в стойке.	_
45	Стойка игрока перемещение в стойке. Правила игры в пионербол	2
47	Ловля, передача мяча в парах на месте и в движение.	2
48	Игра «Точный расчёт» Игра «Пионербол»	4
49	Контрольный урок. Метание мяча в цель. ГТО	1
50	Эстафеты Контрольный урок. Прыжок в длину с места. ГТО Эстафеты	1
51	Контрольный урок. Челночный бег 3×10м. ГТО	1
	Лёгкая атлетика 8 час	
50		
52	Контрольный урок, бег 30м .ГТО Ходьба и бег. Подвижные игры.	1
53	Равномерный, медленный бег 3-4мин.	1
54	Контрольный урок, 60м. ГТО Ходьба и бег. Бег до 6 мин.	2
55	Равномерный бег до 6 минут	1
56	Контрольный урок, 1000м (с учётом времени) ГТО	1
57	Эстафеты.	2
	ИТОГО:	68

No	Тема урока	Количество
Π/Π	71	часов
	Лёгкая атлетика 8 час	
1	Техника безопасности (ТБ) на уроках лёгкой атлетики и правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	1
3	Контрольный урок, бег 30м. Подвижные игры. ГТО	1
4	Равномерный, медленный бег 5-8мин. Подвижные игры на улице с элементами.	1
5	Контрольный урок, 1000м ГТО	1
6	Ходьба и бег. Челночный бег3*10. Подвижные игры	1
7	Метание теннисного мяча в цель (2×2м.) с расстояния 4-5м	2
8	Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 16 час	
9	Т.Б. при занятиях спорт. играми. Подбрасывание и ловля теннисного мяча, стоя на месте.	1
10	Подбрасывание и ловля теннисного мяча, стоя на месте. Игра «У кого меньше мячей».	1
11	Упражнения с предметами. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Игра «Пустое место».	2
13	Упражнения с предметами Ведение мяча с изменением направления. Игра « Подвижная цель».	3
14	Эстафеты с ведением и передачи мяча.	2
15	Броски баскетбольного мяча в цель. (щит, кольцо, обруч) Игра «Попади в кольцо»	2
16	Эстафеты с элементами баскетбола. Контрольный урок, прыжки на скакалке.	1
17	Мини-баскетбол.	2
	Лыжная подготовка 8 час	<u> </u>
18	ТБ. при организации и проведении занятий по лыжной подготовке.	1
19	Скользящий шаг без палок. Повороты, спуск, подъёмы, торможения	2
20	Скользящий шаг с палками. Одновременно одношажный ход.	1
21	Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход	2
23	Передвижение на лыжах разными способами до 2км.	2
	Гимнастика с элементами акробатики 8 час	
24	ТБ. при проведении занятий по гимнастика. Строевые упр. Лазание и перелазание.	1
25	Строевые упр. Опорный прыжок. Лазание и перелазание. Группировка.	1
27	2 кувырка вперёд слитно. Стойка на лопатках.	1
28	Мост из положения лёжа. Кувырок назад Упр. в равновесии, прыжками и упорами	2
29	Акробатические комбинации с элементами упр. в равновесии, прыжками и упорами. Контрольный урок, гибкость. ГТО	2

30	Гимнастическая полоса препятствий .Контрольный урок, отжимание ГТО	1
	Лыжная подготовка 8 час	
31	ТБ. при организации и проведении занятий по лыжной подготовке.	1
32	Передвижение на лыжах разными способами 1000м. ГТО результат.	5
33	Передвижение на лыжах разными способами 2000м. ГТО	2
	Подвижные игры с элементами спортивных игр 12 час	
34	Т.Б. при занятиях спорт. играми. Стойка игрока перемещение в стойке.	1
36	Обучение выполнения нижней подачи. Эстафеты с элементами волейбола.	3
37	Пионербол с элементами волейбола	4
42	Ведение мяча по прямой и с изменением направления в футболе.	4
	Лёгкая атлетика 8 час	
43	Контрольный урок, бег 30м .ГТО Ходьба и бег. Подвижные игры.	1
44	Развитие выносливости Равномерный бег 5-8мин.	1
45	Контрольный урок, 60м. ГТО Ходьба и бег. Бег до 6 мин.	1
46	Контрольный урок, Метание мяча на дальность. ГТО Развитие выносливости	1
47	Развитие выносливости Равномерный бег до 6 минут	1
48	Контрольный урок, 1000м (с учётом времени) ГТО	1
49	Эстафеты. Мини-футбол	2
	Итого:	68

$N_{\underline{0}}$	Тема	Кол-во
$\Pi \backslash \Pi$		часов
	Знания о физической культуре 1 час	
1	Вводный инструктаж по охране труда. Теоретические сведе-	1
	ния.	
	Лёгкая атлетика 7 час	
2	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетикой, бег в чере-	1
	довании с ходьбой.	
3	Бег в чередовании с ходьбой, прыжок в длину с места. ГТО	1
4	Высокий старт, бег 6 мин., подтягивание на перекладине.	1
	ГТО	
5	Высокий старт, стартовый разгон, бег 30 м, наклоны туло-	1
	вища на гибкость. ГТО	
6	Высокий и низкий старт, бег 60 м, 6-ти минутный бег. ГТО	1
11	Бег 1000 м, метание мяча, подвижная игра «Волк во рву».	1
	ГТО	
12	Бег 30 м. Метание мяча, подвижная игра «Волк во рву».	1
	Способы физкультурной деятельности	
	1 час	

13	Спортивная одежда и обувь. Игра «Проверь себя».	1
13	Подвижные игры 6 час	1
14	Т.Б. на уроках спортивных игр, подвижные игры с элемен-	1
• •	тами баскетбола.	•
15	Стойка игрока, перемещения, ловля и передачи мяча на ме-	2
	сте, ведение мяча.	
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости, штраф-	2
	ной бросок.	
17	Жонглирование мячом, броски в корзину после ведения, иг-	1
	ра в баскетбол.	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час	
18	Самоконтроль	1
	Гимнастика 7 час	
19	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики, строевые упраж-	1
	нения, упражнения в группировке.	
20	Строевые упражнения, опорный прыжок, акробатическая	3
	комбинация.	
21	Круговая тренировка, прыжки через скакалку, игры по вы-	2
	бору.	
22	Висы, лазание по канату, подтягивание на перекладине.	1
	Знания о физической культуре 1 час	
23	Первая помощь при травмах	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола 10 час	
24	Ловли и передачи мяча, ведение мяча, игры и игровые зада-	3
	ния.	
25	Ведение мяча, броски в корзину, игра в баскетбол.	3
26	Жонглирование мячом, ведение мяча, игра в баскетбол.	3
27	Броски в корзину, ведение мяча, игра в баскетбол.	1
	Способы физкультурной деятельности	
20	1 час	1
28	Вода и питьевой режим.	1
20	Лыжная подготовка 15 час	1
29	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки, подбор	1
31	лыжного инвентаря.	4
31	Передвижение на лыжах изученными ходами, спуск с горы, торможение.	4
32	Попеременный двухшажный ход, подъём	4
32	«лесенкой», спуск с горы.	7
33	Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции	2
33	до 1,5 км.	_
34	Равномерное прохождение дистанции до 2 км	2
37	Попеременный двухшажный ход, спуск с горы, подъём «ле-	2
	сенкой».	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час	
38	Тренировка ума и характера	1
	Подвижные игры с элементами волейбола 5 час	
39	Передачи мяча в парах, нижняя прямая подача, игра «Два	1
	мяча через сетку».	
40	Передачи мяча в парах, нижняя прямая подача, игра пионер-	3
	бол.	

41	Игровые задания, нападающий удар, игра в пионербол.	1
	Подвижные игры с элементами футбола 4 час	
42	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча.	2
43	Остановка, ведение мяча, удар по воротам.	2
	Способы физкультурной деятельности	
	1 час	
44	Самостоятельные игры и развлечения	1
	Лёгкая атлетика 8 час	
45	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетикой, медленный бег до 3 мин., подтягивание на перекладине.	1
47	Бег 1 км, прыжки в длину с места. ГТО	1
48	6 мин. бег, эстафеты, поднимание туловища, игра Снайперы. ГТО	1
49	Метание мяча, эстафеты, бег 30 м. ГТО	1
50	Преодоление полосы препятствий, метание мяча, эстафеты. ГТО	2
51	Бег 60 м. 6 мин. бег, игра на внимание. ГТО	1
52	Бег 1000 м, наклон на гибкость, игра на внимание. ГТО	1
	Итого:	