Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Рабочая программа по физической культуре (учебный предмет)

1-4 (классы)

1 год (срок реализации)

Принята на Педагогическом Совете Протокол № 274 от «30» августа 2021 г.

«Утверждаю» Директор школы:

Е.В. Пинаева

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4х классов МОУ СОШ п.Надвоицы разработана на основании приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889, о введении третьего часа учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных школах и в соответствии с положениями Закона «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В программе нашли свое отражение условия образовательного учреждения (МБОУ СОШ п.Надвоицы), требования необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий.

Содержание программы и тематического планирования направлено в первую очередь на выполнение Федерального компонента Государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных программ, в зависимости от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы школы.

Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 1-4х классов – 2017г., автор: Рябинина А.В, составлена в соответствии с количеством часов, указанных в плане образовательных учреждений.

Рабочая учебная программа основана на:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012
 №273-ФЗ (последняя редакция);
- В соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- «Комплексной программе физического воспитания. 1-11 классы», авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., 2006г.;
- «Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы», автор: Лях В.И., 2011г.;
- «Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы», автор Матвеев А.П., 2011г.;
- «Рабочая учебная программа по физической культуре в начальных классах», автор: Рябинина А.В., 2012г;
- Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ п.Надвоицы от 30.09.2021 №274.

Цели и задачи.

Цель школьного физического воспитания — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных умений и навыков.

Таким образом, *целью* учебной программы по физической культуре для учащихся 1-4х классов МОУ СОШ п.Надвоицы является формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в области физической культуры.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростносиловых, выносливости, гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Соблюдение данных требований обуславливает становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» входят:

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

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета: 1 класс - 99 часов, 2-4 классы - 102 часа (3 раза в неделю).

Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. «889. в приказе указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В соответствии с Базисным учебным планом Министерства образования р. Карелия третий час предмета «Физическая культура» вводится в общеобразовательных школах, начиная со второго класса. Таким образом, рабочая учебная программа рассчитана на четыре года обучения (372 часа): 1 класс – 2 часа в неделю (66 часов), 2-4 классы – 3 часа в неделю (102 часа).

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования характеризуются основными направлениями воститательной работы и должны отражать:

1.Гражданское воспитание:

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта.

2.Патриотическое воспитание:

• проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношение к достижениям российских спортсменов, ученых.

3.Духовно-нравственное воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

4. Эстетическое воспитание:

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

<u>5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</u>

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно- оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности.

7. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение средств решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура» должны отражать:

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

Содержание курса.

Сооержание курса. Тема
Toma
-Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человекаХодьба, бег, прыжки, метания, ходьба на лыжах, плавание — жизненно важные способы передвижения человекаПравила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви, инвентаря.
-История развития физической культуры и первых соревнований.
-Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качествХарактеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия, координации.
Организующие команды и приемы: -понятия колонна, шеренга -команды «Ровняйсь!», «Смирно» -строевые действия в колонне, шеренге -повороты на месте, перестроения -выполнение строевых команд Акробатические упражения: -упоры, седы -упражнения в группировке, перекаты -стойка на лопатках -кувырки вперед, назад -полушпагат, кувырок назад в полушпагат – дев. Акробатические комбинации: 1 класс И.п. – упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (вернуться в упор присев). Кувырок назад из упора присев в упор присев. 2 класс И.п. – упор присев. Два кувырка вперед (слитно) в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев – упор на коленях, руки вперед – наклон назад (вернуться в упор присев). Два кувырка назад (слитно). 3 класс - девочки И.п упор присев. Два кувырка вперед в упор присев.

назад в упор присев. мальчики И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев. Стойка на лопатках (развести прямые ноги в положении стойка на лопатках, соединить) – вернуться в упор присев. Два кувырка назад. 4 класс – девочки И.п.- упор присев. Два кувырка вперед в упор присев. Стойка на лопатках, прямые ноги назад за голову (носками коснуться пола), вернуться в упор присев. Кувырок назад в полушпагат, упор присев. Кувырок назад в полушпагат. мальчики И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев. Стойка на лопатках, прямые ноги назад за голову (носками коснуться пола), вернуться в упор присев. Два кувырка назад в упор присев. Опорный прыжок: <u>2 класс -</u> конь в ширину – вскок в упор на колени; <u> 3 класс -</u> конь в ширину – вскок в упор на колени, вскок в упор присев; козел в ширину – прыжок ноги врозь; 4 класс - конь в ширину – вскок в упор присев; прыжок «углом»; козел в ширину – прыжок ноги врозь. 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 2.2 Легкая атлетика. Беговые упражнения: -с высоким подниманием коленей, прыжками, с ускорением -с изменением направления -из различных исходных положений -высокий, низкий старт (стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование) -спринт 30м, 60м -кросс 400м -бег на выносливость до 6 минут Прыжковые упражнения: -на одной, двух ногах с продвижением вперед -прыжок в длину с места -прыжок в высоту с прямого разбега (через планку) -прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега -прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метания: -метания в парах теннисного мяча (исходное положение, замах, бросок) -метание теннисного мяча на дальность (в цель)

0.2 П	
2.3 Лыжная подготовка.	-строевые упражнения с лыжами -переноска, укладка, одевание лыж и палок -ступающий шаг -повороты на месте переступанием -подъемы «елочкой» -спуски в высокой, средней стойке -попеременный двухшажный ход -одновременный бесшажный ход -повороты на месте махом лыж -торможение «плугом» -преодоление препятствий и неровностей -передвижение по дистанции 1-3 км
2.4 Плавание.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, погружение, всплытие Плавательные упражнения: -«поплавок», «звезда», «стрела» -скольжение на груди, на спине -упражнение на согласование работы рук, ног, дыхания Способы плавания: -кроль на груди -кроль на спине -брасс Проплывание учебных дистанций.
2.5 Подвижные, спортивные игры.	-Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость, координацию, быстроту -Эстафеты без предметов, с предметами -Перестрелка Баскетбол: -передвижения без мяча, с мячом, ведение мяча, передачи двумя руками от груди, передачи в сочетании с ведением, броски в кольцо двумя руками от груди, двумя руками сверху -игра в защите (вырывание, выбивание мяча) -мини-баскетбол Элементы игры в волейбол: -подбрасывание, ловля мяча на подушечки пальцев -прием-передача двумя руками сверху, прием передача двумя руками снизу (над собой, в парах) -пионербол
	Тематическое планирование составлено в соответствии с - «Программой физического воспитания. 1-11 классы»

	(Лях В.И., Зданевич А.А. – 2006г.); -Рабочей учебной программой «Физическая культура. Предметная линия учебников. 1-4 классы» (Лях В.И. – 2011г); -«Рабочей учебной программой по физической культуре в начальных классах» (Рябинина А.В. – 2009г.); -Рабочей учебной программой «Плавание. Начальное обучение. 1-4 классы» (Рябинина А.В. – 2012г.)
--	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

№ Наименование объектов и средств Коли- Примечание

$N_{\underline{o}}$	Наименование объектов и средств	Коли-	Примечание
	материально-технического оснащения	чество	
1.	Книгопечатная продукция (библиотечный, личный фонд)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения спортивного зала.
1.2	Примерные программы по физической культуре 1-4 классы.	3	«Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы», Лях В.И., Зданевич А.А. — 2006г.; Рабочие программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. 1-4 классы», Лях В.И. — 2011г. Рабочие программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. 1-4 классы», Предметная линия учебников. 1-4 классы», Матвеев А.П., 2011г.
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	2	«Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов МОУ СОШ п.Надвоицы», 2012г.; Рабочая учебная программа «Плавание. Начальное обучение. 1-4 классы», 2012г.
1.4	Учебники, входящие в предметную линию:		Учебники рекомендованы

	-Матвеев А.П. «Физическая культура. 1-4 классы», учебники для общеобразовательных учреждений - 2006, 2009, 2010г.; -Лях В.И. «Физическая культура. 1-4 классы», учебник для общеобразовательных учреждений – 2011гЕгоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. «Физическая культура», учебник для начальной школы – 2011г.	7	Министерством образования и науки Российской Федерации (из личного фонда) Используются при подготовке к урокам и внеклассным мероприятиям.
1.5	Учебная, научная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.		При подготовке к урокам, внеклассным мероприятиям. (библиотечный, личный фонд)
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей.		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». (библиотечный, личный фонд)
2.	Демонстрационные учебные пособия.		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1	
2.2	Методические плакаты (учебные карточки)	6	Комплект учебных корточек по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим упражнениям.
3.	Экранно-звуковые пособия.		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)		Для проведения вводных, контрольных, теоретических уроков.
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, элементам танцев, проведения Спортивных соревнования и спортивно-массовых мероприятий.
3.3	Фотоархив (уроки физической культуры, спортивные соревнования, внеклассные мероприятия)		Отчет, демонстрации достижений учащихся.
4.	Технические средства обучения.		
4.1	Магнитофон	1	С возможностью

			использования аудиодисков,
			МР-3, магнитофонных
			записей на уроках,
			внеклассных мероприятиях.
4.2	Компьютер, сканер, принтер		Учет, сбор информации,
	(не входят в материально-техническое		анализ данных по предмету,
	оснащение образовательного процесса,		внеклассных мероприятий,
	используется личный компьютер, сканер,		уровню физической
	принтер).		подготовки и развитию
			учащихся, подготовка к
			урокам и мероприятиям с
			использованием ИКТ,
			подготовка документации
4.3	Мультимедиапроектор, экран.		На базе начальной школы
1.5	тультимедиапросктор, экрап.		при проведении
			1
			теоретических уроков по
			физической культуре и
			внеклассных мероприятий.
5.	Viague in annum in annu a ganna againe		
3.	Учебно-практическое оборудование.		
	Гимнастика с элементами акробатики.		
5.1	Развитие физических качеств.		
	resonate pusa reenan na reenar		
	Стенка гимнастическая	16	
	Скамейка гимнастическая (жесткая)	4	
	Скамейка гимнастическая	6	
	Козел гимнастический	1	
	Конь гимнастический	3	
	Мостик гимнастический подкидной	$\frac{1}{2}$	
	Маты гимнастические	21	
	Коврики гимнастические	20	
	Палки гимнастические	35	
	Обручи гимнастические (малые)	30	
	Обручи гимнастические (малые)	15	
	Скакалка	30	
	Скакалка Гантели 1кг		
		30	
	Мячи набивные: 1 кг	27	
	2 кг	10	
	3 кг	10	
	Перекладины навесные	7	
5.2	<u>Легкая атлетика.</u>		
	Crown and any series a series	1	
	Стойки для прыжков в высоту	4	
	Планка для прыжков в высоту		
	Мишень для метаний (навесная)	2	
	Теннисные мячи для метаний	35	
	Рулетка измерительная	1	
	Секундомер	3	
	Палочки эстафетные	10	

5.3	Подвижные и спортивные игры.		
	Щиты баскетбольные Щиты баскетбольные навесные Сетка волейбольная Мячи баскетбольные Мячи волейбольные	2 4 1 30 30	
5.4	<u>Лыжная подготовка.</u> Лыжи Лажные палки Лыжные ботинки	12 пар 20 пар 16 пар	
5.5	<u>Плавание.</u>		
	Доски плавательные Буйки Разделительная дорожка Мячи для водного поло Мячи пластмассовые Кегли	20 шт. 2 шт. 1 6 6 30	
5.6	<u>Дополнительный мелкий инвентарь.</u>		
	Флажки (малые) Флажки (большие) Флажки разметочные на опоре Степ-доски Кегли Набор кубиков Набор муляжей (фрукты, овощи) Насос	60 20 4 15 40 20 1 2	
5.7	Спортивный зал (кабинет), бассейн.		
	Спортивный зал игровой (18м -9м) Кабинет № 17 (тренажерный)		С раздевалками для девочек и мальчиков, подсобные помещения для хранения спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, гимнастические скамейки, маты, гимнастические палки пластмассовые, гимнастические коврики, зеркала (проведение уроков физической культуры, уроков ритмики в классах
	Школьный бассейн: большая чаша (25м -8,8м)		КРО) Пять дорожек, тумбочки для прыжков, раздевалки, душевые для мальчиков и

		T	<u> </u>
	малая чаша (10м-6м)		девочек С душевыми и раздевалками для мальчиков и девочек. Бассейн включает в себя лабораторию, осуществляющую контроль за качеством воды, медицинский кабинет, тренерские комнаты,
			подсобные помещения, скамейки, присобления для хранения инвентаря.
5.8	Пришкольный стадион (площадка). Дополнительные площадки для проведения уроков.		
	Площадка (школьная)	2	Асфальтированные, с ямой для прыжков в длину, с перекладинами.
	Коробка хоккейная (п. Надвоицы)	1	Песчаное покрытие (используется для метаний, проведения уроков в начальной школе).
	Стадион (п.Надвоицы)	1	Травяное покрытие, гаревые дорожки (протяженность дистанции 400м). большие и малые футбольные ворота, скамейки. Проведение контрольных уроков по кроссовой подготовке, школьного кросса.
	Лыжная трасса (п.Надвоицы)		Протяженность трассы 3км, ровная укатанная дистанция, шириной 2.5-3м. Проведение уроков и соревнований по лыжной подготовке.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материла. 1 класс – 99 часов (3 раза в неделю).

Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<u>1. Базовая часть.</u>	90
1.1 Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
1.2 Подвижные игры	27
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4 Легкоатлетические упражнения	9
1.5 Лыжная подготовка	27
1.6 Плавание	17
2. Вариативная часть. По углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.	9
2.1 Элементы игры в баскетбол	9

2-4 классы – 102 часа (3 раза в неделю).

D.)	Колич	иество часов (у	уроков)
Вид программного материала		КЛАСС	
	II	III	IV
<u> 1. Базовая часть.</u>	73	73	73
1.1 Основы знаний по физической культуре	В	процессе	уроков
1.2 Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10
1.3 Легкая атлетика	23	23	23
1.4 Лыжная подготовка	20	20	20
1.5 Плавание	20	20	20
2. Базовая часть. По углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.	29	29	29
2.1 Техника и правила игры в баскетбол	13	13	13
2.2 Элементы игры в волейбол.	16	16	16
Пионербол (правила игры).			

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

учащимися начальных классов.

Планируемые результаты освоения учащимися предмета «Физическая культура» является одним из важнейших механизмов реализации требования Стандарта к результатам учащихся.

Система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями овладеют учащиеся в ходе образовательного процесса. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, т.е служащий основой для обучения.

Структура планируемых результатов по физической культуре строится с учетом:

- о динамики развития учащихся;
- о возможностей овладения учащимися учебных действий в отношении знаний, расширяющих и углубляющих систему опорных знаний, так же знаний и умений, являющимися основными для учащихся начальных классов по физической культуре;
- о оценки результатов деятельности учащихся.

«Выпускник научится» - включены знания и учебные действия, необходимые для успешного обучения в начальной школе и может быть освоена подавляющим большинством детей, влияет на итоговую оценку, которая может осуществляться в ходе освоения учебного материала и по итогам освоения учебного материала в целом

«Выпускник получит возможность научиться» - уровень достижений, который могут продемонстрировать лишь отдельные ученики, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей; возможен текущий и промежуточный учет результатов при определении итоговой оценки.

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащимися начальных классов, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке ученики:

- о начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- о начнут осознанно использовать знания, полученные в ходе изучения курса «Физическая культура»;
- о узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие различных систем организма.

Учащиеся:

- о освоят правила поведения и техники безопасности Во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы упражнений без предметов, с предметами, комплексы специальных упражнений на формирование правильной осанки, развития различных систем организма;
- о приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: *бегать, прыгать различными способами
 - *метать и бросать мячи
 - *лазать и перелезать через препятствия
 - *выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации
 - *передвигаться на лыжах

*плавать различными спортивными способами;

- о будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- о освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол, волейбол;
- о будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование учебного материала по предмету «Физическая культура»

(с учётом Рабочей программы воспитания от 30.09.2020г. №274)

<u>1 класс</u> (33 учебные недели — 99 часов)

$\mathcal{N}_{\underline{o}}$			Основные направления	Кол-во
урока	Тема урока	Элементы содержания	воспитательной деятельности	часов
		I четверть		
	Подвижные игры с элем	ентами баскетбола и легкоатлетич	нескими упражнениями.	27 час.
1.	Урок физической культуры. Правила	Строевые упражнения: -основная стойка -колонна, шеренга	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
··	поведения в спортивном зале. Строевые упражнения. Подвижные игры.	-строевые команды -движение по залу, остановка Комплекс упражнений (типа УГГ). «Путешествие в страну «Спортландия» Подвижные игры: «По своим местам», «Мы веселые ребята», «Совушка»	 Познавательный урок «Путешествие в страну «Спортландия» Образовательно- обучающий урок 	
2.	Техника безопасности. Строевые упражнения. Подвижные игры.	Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале. Строевые упражнения. Комплекс упражнений (типа УГГ) Подвижные игры: «По своим местам», «Мы веселые ребята», «Совушка»	«Веселые старты» • Образовательно- познавательный урок «Мир волшебных мячей»	1
3.	Строевые упражнения. Прыжки. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений сидя и лежа на полу. Прыжки: -на двух нога -на правой и левой ноге -с ноги на ногу Подвижные игры: «Два Мороза», «Совушка»		1
4.	Строевые упражнения. Прыжки. Полоса препятствий. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений сидя и лежа на полу. Прыжки. Полоса препятствий (с прыжками и равновесием) Подвижные игры: «Два Мороза», «Совушка»		1
5.	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Совушка»,		1

		(Duran)
		«Фигуры» Строевые упражнения.
6.	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений в движении.
0.	Эстафеты с предметами.	Эстафеты с предметами.
	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Совушка»,
		«Фигуры»
_		Строевые упражнения.
7.	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений (типа УГГ)
	Прыжки. Подвижные игры.	Прыжки: -на одной, двух ногах с продвижением
	подвижные игры.	вперед
		-прыжки в приседе
		-прыжки через препятствие
		Подвижные игры: «Хитрая лиса»,
		«Совушка», «Фигуры».
		Строевые упражнения.
8.	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений в движении.
	Челночный бег. Подвижные игры.	Челночный бег. Подвижные игры: «Кот и мыши»,
	подвижные игры.	«Два Мороза», «Совушка»
		Строевые упражнения: перестроение в
9-10	Строевые упражнения.	две колонны.
- 10	Прыжок в длину с	Комплекс ритмической гимнастики
	места.	«Капитошка».
	Подвижные игры.	Прыжок в длину с места.
		Подвижные игры: «Кот и мыши»,
		«Два Мороза», «Совушка» Строевые упражнения.
11-12	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с флажками.
11-12	Прыжок в длину через	Прыжок в длину через планку с
	планку с прямого	прямого разбега.
	разбега.	Подвижные игры: «Хитрая лиса»,
	Подвижные игры.	«Совушка», «Фигуры».
		Строевые упражнения.
13	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с обручами.
	Челночный бег. Полоса препятствий.	Челночный бег. Полоса препятствий.
	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Кот и мыши»,
	тодымные тры.	«Два Мороза», «Совушка»
		Строевые упражнения: повороты на
14-15	Строевые упражнения.	месте.
	Метание теннисных	Комплекс упражнений с теннисными
	мячей в парах.	мячами.
	Подвижные игры.	Бросок-ловля теннисного мяча.
		Метание теннисного мяча в парах. Подвижные игры: «Невод»,
		подвижные игры. «певод», «Совушка»
		Строевые упражнения.
16-17	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с флажками.
10 1.	Метание теннисных	«Мир волшебных мячей»
	мячей в цель.	Метание теннисного мяча в цель.
	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Невод», «Хитрая
		лиса», «Совушка»
10.10	Строоры из мироманомии	Строевые упражнения.
18-19	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте,	Комплекс упражнений в движении. Комплекс ритмической гимнастики
	в движении.	«Капитошка».
	Подвижные игры.	Бросок-ловля баскетбольного мяча.
	•	Ведение мяча на месте, в движении.
		Подвижные игры: «Передал - садись»,
		«Гонка мячей», «Совушка»
		Строевые упражнения.

20.21	Company to typingstative	L'armana vanavavavava a		
20-21	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.		2
	Передачи мяча двумя			
	руками от груди.	Бросок-ловля баскетбольного мяча.		
	Подвижные игры.	Ведение мяча на месте, в движении.		
		Передачи мяча двумя руками от груди.		
		Подвижные игры: «Перестрелка»,		
		«Совушка»		
		Строевые упражнения.		
22-23	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с обручами.		2
	Ведение мяча	Ведение мяча по прямой, с		
	Подвижные игры.	изменением направления.		
		Подвижные игры: «Космонавты»,		
		«Перестрелка», «Совушка»		
		Строевые упражнения.		
24-25	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с		2
	Передачи мяча в	баскетбольными мячами.		
	сочетании с ведением.	Бросок-ловля баскетбольного мяча.		
	Подвижные игры.	Передачи мяча в сочетании с		
		ведением.		
		Подвижные игры: «Передал - садись»,		
		«Гонка мячей», «Перестрелка»,		
		«Совушка»		
		Строевые упражнения.	7	
26.	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с обручами.		1
20.	Ведение мяча. Передачи	Ведение мяча на месте, в движении.		1
	двумя руками от груди.	Передачи мяча двумя руками от груди.		
	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Космонавты»,		
	,	«Перестрелка», «Совушка»		
		Строевые упражнения.		
27.	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с флажками.		1
21.	Передачи мяча в	Передачи мяча двумя руками от груди		1
	сочетании с ведением.	в сочетании с ведением.		
	Подвижные игры.	Эстафеты с элементами баскетбола.		
	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Перестрелка»,		
		«Совушка»		
		II четверть		
	Гимнас	тика с элементами акробатики. Пл	павание.	21 час.
		Гимнастика с элементами акробо		10час.
		Комплекс упражнений с		
1 (28)	Формирование	гимнастической палкой.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
1 (20)	правильной осанки.	Формирование правильной осанки.	2, -, -, -, -, -, -, -, -	1
	Акробатика.	Акробатика:	• Образовательно-	
		-упор присев	познавательный урок «На	
		-группировка	гимнастической поляне»	
		-перекаты	• Конкурс рисунков «На	
		-стойка на лопатках.	уроке физкультуры»	
		Комплекс упражнений с	ypoke whokynorypom	
2 (20)	Формирование	гимнастической палкой.		1
2 (29)	правильной осанки.	Формирование правильной осанки.		1
	Акробатика.	«На гимнастической поляне»		
	Акробатика.	Акробатика:		
		_		
		-кувырок вперед		
		-кувырок назад	4	-
	Danvanaava	Комплекс упражнений с флажками.		,
2 (20)		Ритмическая гимнастика.		
3 (30)	Равновесие.	Donyrongova (pyrygrage		1
3 (30)	Акробатическая	Равновесие (гимнастическая		
3 (30)		скамейка).		
3 (30)	Акробатическая	скамейка). Акробатическая комбинация из трех		
3 (30)	Акробатическая	скамейка). Акробатическая комбинация из трех элементов.		
	Акробатическая комбинация.	скамейка). Акробатическая комбинация из трех элементов. Комплекс упражнений с обручами.		
3 (30) 4 (31)	Акробатическая	скамейка). Акробатическая комбинация из трех элементов.		1

5 (32)	Формирование	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		1
5 (52)	правильной осанки. Равновесие.	Формирование правильной осанки. Ритмическая гимнастика.		
		Равновесие (гимнастическая скамейка).		
((22)	Формирование	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	-	1
6 (33)	Формирование правильной осанки.	Формирование правильной осанки.		1
	Лазание по	Ритмическая гимнастика.		
	гимнастической скамейке.	Лазанье по гимнастической скамейке: -лежа на животе подтягиваясь руками		
	Полоса препятствий.	(одноименно и разноименно).		
		Полоса препятствий (с лазанием и		
7 (34)	Акробатическая	прыжками). Комплекс упражнений с флажками.	-	
, ,	комбинация.	Акробатическая комбинация.		1
	Перелезание через	Перелезание через гимнастического		
	гимнастического коня. Акробатическая	коня. Комплекс упражнений с обручами.	1	
8 (35)	комбинация.	Акробатическая комбинация.		1 1
` '	Перелезание через	Перелезание через гимнастического		
	тимнастического коня	коня (полоса препятствий) Комплекс упражнений с	-	
9 (36)	Формирование правильной осанки.	гимнастической палкой.		1
7 (30)	Равновесие.	Формирование правильной осанки.		1
	Лазанье. Перелезание.	Равновесие. Лазанье. Перелезание.	1	
10 (37)	Формирование	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		1
10 (37)	правильной осанки.	Формирование правильной осанки.		1
	Полоса препятствий.	Полоса препятствий (с кувырками,		
		равновесием, лазанием, перелезанием).		
	1	<u>Плавание.</u>	,	11 час.
11 (20)	Урок-инструктаж. Правила поведения на	Урок-презентация – «Плавание» Правила поведения на уроках	1 2 2 45 6 7 9	,
11 (38)	уроках плавания в	плавания в бассейне.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
	бассейне.	Личная гигиена.	• Образовательно-	
	77	Упражнения на освоение с водой:	познавательный урок	
12 (39)	Упражнения на освоение с водой.	-вхождение в воду -погружение в воду	«Плавание» • Образовательно-	1
	освоение с водон.	-передвижение по дну бассейна	обучающие уроки	
		Упражнения на освоение с водой:	«Вода, вода»	
13 (40)	Упражнения на	-вхождение в воду	• Школьные соревнования	1
	освоение с водой.	-погружение в воду -выдох в воду	по плаванию	
		-передвижение по дну бассейна		
	***	Упражнения на освоение с водой:		
14 (41)	Упражнения на освоение с водой.	-вхождение в воду -погружение в воду		1
	освоение с водон.	-выдох в воду		
		-передвижение по дну бассейна		
15 (42)	Упражнения на	Упражнения на освоение с водой.		_
	освоение с водой, на всплытие.	Упражнения на всплытие: -«поплавок»		1
	ZUIDII IIO.	Упражнения на освоение с водой.		
16 (43)	Упражнения на	Упражнения на всплытие:		1
	освоение с водой, на	-«поплавок»		
	всплытие.	-«звезда» Упражнения на освоение с водой.	-	
17 (44)	Vanovarovara no	-		1
1/1441	Упражнения на	Упражнения на всплытие:		1 1

	всплытие.	-«звезда»		
	Benting.	-«стрела»		
		Упражнения на освоение с водой:	1	
18 -19	Упражнения на	-вхождение в воду		2
(45-46)	освоение с водой, на	-погружение в воду		_
(43-40)	всплытие.	-выдох в воду		
		-передвижение по дну бассейна		
		Упражнения на всплытие:		
		-«поплавок»		
		-«звезда»		
		-«стрела»		
20 – 21	Упражнения на	Упражнения на освоение с водой, на	1	
(47-48)	освоение с водой, на	всплытие.		2
(47-40)	всплытие.	Скольжение на груди		
	Скольжение на груди.	Скольжение на груди		
	скольжение на груди.			
		III четверть		
		Лыжная подготовка.		27 час.
		Техника безопасности. Одежда для		
1(49)	Техника безопасности	уроков лыжной подготовки. Одевание	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
1(42)	на уроках лыжной	и переноска лыж и палок. Строевые	1,2,0,1,0,0,1,0	1
	подготовки.	упражнения с лыжами (построение в	• Спортивно-	
	Строевые упражнения с	шеренгу, колонну, передвижение с	развлекательная	
	лыжами.	лыжами).	программа «Радуга»	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Строевые упражнения с лыжами.	• Образовательно-	
2-4	Строевые упражнения с	Одевание и переноска лыж и палок.	познавательный урок «Все	3
	лыжами.	Ступающий шаг (передвижение в	на лыжи»	3
(50-52)	Ступающий шаг.	медленном темпе по учебному кругу).	на лыжи"	
	Строевые упражнения с	Строевые упражнения с лыжами.	1	
5-7	лыжами.	Одевание и переноска лыж и палок.		2
	Ступающий шаг.	Повороты на месте переступанием.		3
(53-55)	Повороты на месте	Ступающий шаг (передвижение в		
	переступанием.	медленном темпе по учебному кругу).		
	Строевые упражнения с	Строевые упражнения с лыжами.	-	
0 11	лыжами.	Одевание и переноска лыж и палок.		,
8-11	Одноопорное	Повороты на месте переступанием.		4
(56-59)	_	Одноопорное скольжение		
	скольжение. Повороты на месте	(передвижение в медленном темпе по		
	_	учебному кругу без палок, с палками).		
	переступанием.	Строевые упражнения с лыжами.	-	
12 ((0)	CTDOORLIA VIIDOVAIOVIIIA C	Одевание и переноска лыж и палок.		,
12 (60)	Строевые упражнения с лыжами.	Попеременный двухшажный ход		¹
	лыжами. Попеременный	(работа рук и ног).		
	двухшажный ход.	Передвижение по учебному кругу в		
	друлшампын лод.	медленном темпе.		
		Строевые упражнения с лыжами.		
12.17	Строевые упражнения с	Одевание и переноска лыж и палок.		4
13-16	лыжами.	Попеременный двухшажный ход (с		4
(61-64)	Попеременный	палками, без палок).		
	двухшажный ход.	Передвижение по учебному кругу в		
	доулицияный лод.	медленном темпе.		
		Строевые упражнения с лыжами.	1	
17 (65)	Строевые упражнения с	Одевание и переноска лыж и палок.		1
17 (65)	лыжами.	Попеременный двухшажный ход (с		1
	Попеременный	палками, без палок).		
	двухшажный ход.	Подъемы «елочкой»		
	двухшажный ход. Подъемы «елочкой».	Передвижение по учебному кругу в		
	подвены челочкой.	медленном темпе.		
		Строевые упражнения с лыжами.	1	
18-20	Строевые упражнения с	Одевание и переноска лыж и палок.		2
	лыжами.	Попеременный двухшажный ход (с		3
(66-68)		Transperson Abjandadibit Abd (c		

			_	
	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой» Спуски в высокой стойке.	палками, без палок). Подъемы «елочкой», спуски в высокой стойке. Передвижение по учебному кругу в медленном темпе.		
21-22 (69-70)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой» Спуски в высокой стойке.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход . Подъемы «елочкой», спуски в высокой стойке. Передвижение по учебному кругу в медленном (среднем) темпе.		2
23-24 (71-72)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой» Спуски в высокой стойке. Повороты на месте переступанием.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой», спуски в высокой стойке. Повороты на месте переступанием. Передвижение по учебному кругу в медленном (среднем) темпе.		2
25 (73)	Попеременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение. Передвижение по учебному кругу в медленном (среднем) темпе.		1
26-27 (74-75)	Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов «елочкой», спусков в высокой стойке.	Строевые упражнения с лыжами. Одевание и переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой», спуски в высокой стойке. Передвижение по учебному кругу в		2
		медленном (среднем) темпе.		
	Эпементы игры в б	IV четверть баскетбол. Плавание. Легкоатлетич	еские уппансиения	24 часа
	элементы перы о с	Элементы игры в баскетбол		9 час.
1 (76)	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра.	«Мир волшебных мячей» Строевые упражнения. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра (мини-баскетбол – разучить правила игры).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Мир волшебных мячей» Образовательно- обучающий урок «Путешествие в страну	1
2-3 (77-78)	Строевые упражнения. Передачи двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра.	«Путешествие в страну «Баскетболию» Строевые упражнения. Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в движении. Передачи мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра (мини-баскетбол).	«Баскетболию»	2
4 (79)	Строевые упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра (мини-баскетбол). Строевые упражнения.		1

_	T 	L TC	I	1 .
5	Передачи мяча двумя	Комплекс упражнений в движении.		1
(80)	руками от груди в	Передачи мяча двумя руками от груди		
	сочетании с ведением.	в сочетании с ведением.		
	Броски мяча в кольцо.	Броски мяча в кольцо.		
	Учебная игра.	Учебная игра (мини-баскетбол).		
		Строевые упражнения.		
6	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с набивными		1
(81)	Передачи мяча двумя	мячами.		
()	руками от груди в	Передачи мяча двумя руками от груди		
	сочетании с ведением.	в сочетании с ведением.		
	Броски мяча в кольцо.	Броски мяча в кольцо.		
	Учебная игра.	Учебная игра (мини-баскетбол).		
	_	Строевые упражнения.	1	
7 (82)	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с набивными		1
, (02)	Передачи мяча двумя	мячами.		1
	руками от груди в	Бросок-ловля баскетбольного мяча в		
	сочетании с ведением.	движении.		
	Броски мяча в кольцо.	Передачи мяча двумя руками от груди		
	Учебная игра.	в сочетании с ведением.		
	Carana in pai	Броски мяча в кольцо.		
		Учебная игра (мини-баскетбол).		
		Строевые упражнения.	1	
0 (02)	Строевые упражнения.	Комплекс упражнений с		1
8 (83)	Передачи мяча двумя	баскетбольными мячами.		1
	руками от груди в	Передачи мяча двумя руками от груди		
	сочетании с ведением.	в сочетании с ведением.		
	Броски мяча в кольцо.	Броски мяча в кольцо.		
	Учебная игра.	Учебная игра (мини-баскетбол).	4	
	Строевые упражнения.	Строевые упражнения.		
9 (84)	Передачи мяча двумя	Комплекс упражнений в движении.		1
	руками от груди в	Передачи мяча двумя руками от груди		
	сочетании с ведением.	в сочетании с ведением.		
	Броски мяча в кольцо.	Броски мяча в кольцо.		
	Учебная игра.	Учебная игра (мини-баскетбол).		
				
		<u>Плавание.</u>	1	6 час.
	_	Упражнения на освоение с водой:		
10 (85)	Правила поведения в	-вхождение в воду	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
	бассейне.	-погружение в воду		
	Упражнения на	-выдох в воду	• Образовательно-	
	освоение с водой, на	-передвижение по дну бассейна	обучающие уроки	
	всплытие.	Упражнения на всплытие:	«Вода, вода»	
		-«поплавок»		
		-«звезда»		
		-«стрела»		
		Упражнения на освоение с водой:		
11 (86)	Упражнения на	-вхождение в воду		1
` /	освоение с водой, на	-погружение в воду		
	всплытие.	-выдох в воду		
	Скольжение на груди.	-передвижение по дну бассейна		
]	Упражнения на всплытие:		
		-«поплавок»		
		-«звезда»		
		-«стрела»		
		Скольжение на груди.		
		Упражнения на освоение с водой:	1	
12 (87)	Упражнения на	-вхождение в воду		1
12 (01)	освоение с водой, на	-погружение в воду		1
	всплытие.	-выдох в воду		
	Скольжение на груди.	-передвижение по дну бассейна		
	Движение ног кролем.	Упражнения на всплытие:		
	i r i i rior i povioni.	1	I .	1

13 (88)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди.	-«поплавок» -«звезда» -«стрела» Скольжение на груди. Движение ног кролем. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.		1
14 (89)	Движение ног кролем. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем. Скольжение на груди с движением ног кролем (отрезки 10м).		1
15 (90)	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем.	Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Скольжение на груди. Движение ног кролем. Скольжение на груди с движением ног кролем (отрезки 10м).		1
		Легкоатлетические упражнен	<u>ия.</u>	9 час.
16 (91)	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. «Что такое лёгкая атлетика?» Кроссовая подготовка (3 мин) Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8• Образовательно- познавательный урок	1
17 (92)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (3 мин). Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).	«Что такое лёгкая атлетика?»	1
18 (93)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).		1
19 (94)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт. Метание теннисных мячей на дальность.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30м. Метание теннисных мячей на дальность.		1
20 (95)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30, 60м.		1
21 (96)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У спринт 30м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У спринт 30м.		1
22 (97)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У спринт 60м	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У спринт 60м.		1
23 (98)	Кроссовая подготовка. Прыжки. Кросс 400м.	Кроссовая подготовка (2 мин). Прыжки. К.У кросс 400м.		1
24 (99)	Кроссовая подготовка. Прыжки.	Кроссовая подготовка (5 мин). Прыжки.		1

Планирование учебного материала по физической культуре

<u>2 класс</u> (34 учебные недели — 102 часа)

$\mathcal{N}_{\underline{o}}$			Основные направления	Кол-во
урока	Тема урока	Элементы содержания	воспитательной деятельности	часов
	_	I четверть		
	Легкая ап	плетика. Баскетбол. Техника и прав	вила игры.	27 час.
		<u>Легкая атлетика.</u>		17 часов
1.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Метание теннисных мячей (замахбросок).	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс 	1
2.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей.	Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Метание теннисных мячей (замах-бросок).	«Золотая осень» • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Тестирование ВФСК ГТО	1
3.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.		1
4.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт. К.У метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин0. Высокий старт. Спринт. К.У метание теннисных мячей на дальность.		1
5.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Спринт 30м.		1
6.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30м, 60м.	Кроссовая подготовка(4 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Спринт 30м, 60м.		1
7.	Кроссовая подготовка. К.У спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У спринт 30м.		1
8.	Кроссовая подготовка. К.У спринт 60м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У спринт 60м.		1
9.	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Кроссовая подготовка (4 мин). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
10.	К,У кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	К,У кроссовая подготовка (4 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
11.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом		1
12.	разбега» Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»	перешагивание с косого разбега» Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»		1
13.	Строевые упражнения. К.У прыжок в высоту «способом	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. К.У прыжок в высоту «способом		1

	перешагивание с косого	перешагивание с косого разбега»		
14.	разбега». Строевые упражнения. Челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. Беговые упражнения. Челночный бег.		1
15.	Строевые упражнения. К.У челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. К.У челночный бег. Эстафеты.		1
16.	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. Метание теннисных мячей в цель.		1
17.	Строевые упражнения. К.У метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. К.У метание теннисных мячей в цель.		1
		Баскетбол. Техника и правила и	2nu	10 час.
18.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	«Путешествие в страну «Баскетболию» Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	10 446.
		Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	 Образовательно- обучающий урок «Путешествие в страну «Баскетболию» 	
19.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	 Урок-исследование «Эти разные мячи» Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты» 	1
20.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений в движении. Передачи двумя руками от груди в парах, во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
21.	К.У передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений в движении. К.У передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.		1
22.	Передачи в сочетании с ведением. К.У ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в движении. Передачи мяча в сочетании с ведением. К.У ведение мяча по прямой.		1
23.	Ведение-остановка- передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		1

		Учебная игра.		1
24.	Ведение-остановка-	Комплекс упражнений с набивными		
	передача.	мячами.		1
	Броски мяча в кольцо	Упражнения с баскетбольными		_
	двумя руками от груди.	мячами в парах.		
	Учебная игра.	Ведение-остановка-передача.		
	1	Броски мяча в кольцо двумя руками от		
		груди.		
		Учебная игра.		
25.	Ведение-остановка-	Комплекс упражнений с	1	
	передача.	баскетбольными мячами.		1
	Эстафеты с элементами	Ведение-остановка-передача.		
	баскетбола.	Эстафеты с элементами баскетбола.		
	Учебная игра.	Учебная игра.		
26.	Ведение мяча с	Комплекс упражнений с	1	
20.		баскетбольными мячами.		
	изменением			1
	направления.	Ведение мяча с изменением		
	Броски мяча в кольцо	направления.		
	двумя руками от груди.	Броски мяча в кольцо двумя руками от		
	К.У – учебная игра.	груди.		
		Учебная игра.	1	
27.	«Учусь исследовать и	1.Тема исследовательской (проектной)		
	создавать проекты»	работы		1
		2.Цель		
		3.Задачи		
		4.Гипотеза		
		5.Содержание		
		II четверть		
		Элементы игры в волейбол. Плаванив	2.	21 час.
		Элементы игры в волейбол.		7 час.
		Плавание.		14 час.
	Волейбол.	Комплекс упражнений в движении.		2 / 10/01
1 (28)	Упражнения с	Упражнения с волейбольными мячами.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
1 (20)	волейбольными мячами.	Подбрасывание-ловля мяча на	1, 2, 0, 1,0, 0, 7, 0	1
	Перестрелка.	подушечки пальцев.	• Образовательно-	
	перестрелка.	Перестрелка.	познавательный урок	
	Плавание.	Перестрелка.	познавательный урок «Плавание. Техника	
2 (20)		Vnore recommendate		
2 (29)	Урок-инструктаж:	Урок-инструктаж:	безопасности»	1
	«Плавание. Техника	«Плавание. Техника безопасности» ИКТ.	• Школьные соревнования	
	безопасности» ИКТ.	LIZE		
			по плаванию	
	Плавание.	Упражнения на освоение с водой:	• Тестирование ВФСК ГТО	
3 (30)	<u>Плавание.</u> Упражнения на	Упражнения на освоение с водой: - вхождение в воду		1
3 (30)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду	• Тестирование ВФСК ГТО	1
3 (30)	<u>Плавание.</u> Упражнения на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду	Тестирование ВФСК ГТОИсследовательская и	1
3 (30)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – 	1
3 (30)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
3 (30)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
3 (30)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок»	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой.	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
3 (30) 4 (31)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке.	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах.	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев.	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке. Перестрелка.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка.	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
4 (31)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке. Перестрелка.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка.	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке. Перестрелка. Плавание. Упражнения на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка. Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
4 (31)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке. Перестрелка. Плавание. Упражнения на освоение с водой, на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка. Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
4 (31)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке. Перестрелка. Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка. Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
4 (31)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке. Перестрелка. Плавание. Упражнения на освоение с водой, на	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка. Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1
4 (31)	Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие. Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прыжки на скакалке. Перестрелка. Плавание. Упражнения на освоение с водой, на всплытие.	Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду -передвижение по дну бассейна Упражнения на всплытие: -«поплавок» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Перестрелка. Упражнения на освоение с водой: -вхождение в воду -погружение в воду -выдох в воду	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и 	1

		I
		-«звезда»
		-«стрела» Скольжение на груди.
	Плавание.	Упражнения на всплытие:
6 (33)	<u>плавание.</u> Упражнения на	упражнения на всплытие. -«поплавок»
0 (33)	всплытие.	-«поплавок» -«звезда»
	Скольжение на груди на	-«стрела»
	спине.	Скольжение на груди, на спине.
7 (34)	Волейбол.	Комплекс упражнений со скакалкой.
, (5.1)	Прием-передача мяча	Прыжки на скакалке.
	сверху над собой.	Подбрасывание-ловля мяча на
	Прыжки на скакалке.	подушечки пальцев.
	Перестрелка.	Прием-передача мяча сверху над
		собой.
		Перестрелка.
	<u>Плавание.</u>	X7
8 (35)	Упражнения на	Упражнения на всплытие.
	всплытие.	К.У «поплавок»
	К.У «поплавок»	Скольжение на груди, на спине.
	Скольжение на груди, на спине.	«Буксир»
	Плавание.	
9 (36)	<u>гглавание.</u> Упражнения на	Упражнения на всплытие.
9 (30)	всплытие.	Упражнения на вензвиче. К.У «звезда»
	К.У «звезда»	Скольжение на груди, на спине.
	Скольжение на груди,	«Буксир»
	на спине.	•
	Волейбол.	Комплекс упражнений в движении.
10 (37)	Прием-передача мяча	Упражнения с волейбольными мячами
	сверху над собой.	в парах, в колоннах – «Передал-
	Перестрелка.	садись», «гонка мячей в колоннах».
		Прием-передача мяча сверху над
		собой.
	TT.	Перестрелка.
11 (20)	<u>Плавание.</u> У промуму ум	Упражнения на всплытие.
11 (38)	Упражнения на	К.У «стрела»
	всплытие. К.У «стрела»	Скольжение на груди, на спине.
	К. у «стрела» Скольжение на груди,	Движение ног кролем (на груди).
	на спине.	
	Движение ног кролем.	
	Плавание.	Упражнения на всплытие.
12 (39)	Упражнения на	К.У скольжение на груди.
(-/)	всплытие.	Движение ног кролем (на груди).
	К.У скольжение на	
	груди.	
13 (40)	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений со скакалкой.
	Прием-передача мяча	Прыжки на скакалке.
	сверху в парах.	Прием-передача мяча сверху над
	Прыжки на скакалке.	собой, в парах.
	Перестрелка.	Перестрелка.
1 / / / 15	<u>Плавание.</u> Упражнения на	Упражнения на всплытие. К.У скольжение на спине.
14 (41)	упражнения на всплытие.	Плавание способом кроль на груди
	К.У скольжение на	(движение ног и рук)
	спине.	(Approxime not it pytt)
	Плавание способом	
	кроль на груди.	
15 (42)	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.
` '	Плавательные	Плавание способом кроль на груди
	упражнения.	-отрезки с движением ног (с доской)
	Плавание способом	-отрезки с движением ног (без доски)

	MOOTH HO POVITH	OTRODEH O CONTROCOROUND DAN		
	кроль на груди.	отрезки с согласованными		
	Волейбол.	движениями рук и ног Комплекс упражнений со скакалкой.	-	
1.6 (42)	Прием-передача мяча	Прыжки на скакалке.		1
16 (43)	сверху в парах.	Прием-передача мяча сверху над		1
	Прыжки на скакалке.	собой, в парах.		
	_			
	Перестрелка.	Перестрелка.	-	
	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.		
17 (44)	Плавательные	Плавание способом кроль на груди		1
	упражнения.	-отрезки с движением ног (с доской)		
	Плавание способом	-отрезки с движением ног (без доски)		
	кроль на груди.	-отрезки с согласованными		
	К.У движение ног	движениями рук и ног		
	кролем на груди.	К.У движение ног кролем на груди -		
		6м.		
18 (45)	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.		
, í	Плавательные	Плавание способом кроль на груди		1
	упражнения.	-К.У отрезки с движением ног (с		-
	Плавание способом	доской) – 10м		
	кроль на груди.	-отрезки с движением ног (без доски)		
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	-отрезки с согласованными		
		движениями рук и ног		
		(отрезки 10м)		
19 (46)	Волейбол.	Комплекс упражнений в движении.	1	
19 (40)	К.У прием-передача	Упражнения с волейбольными мячами		1
				1
	мяча сверху над собой.	в колоннах – «Передал-садись», «гонка		
	Перестрелка.	мячей в колоннах».		
20 (15)	H	Перестрелка.	4	
20 (47)	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.		
	Плавательные	Плавание способом кроль на груди		1
	упражнения.	-отрезки с движением ног (с доской)		
	К.У Плавание	-К.У отрезки с движением ног (без		
	способом кроль на	доски) – 10м		
	груди.	-отрезки с согласованными		
		движениями рук и ног		
		-отрезки в полной координации		
		(отрезки 10м)		
21 (48)	«Учусь исследовать и	Защита проектных и	1	
41 (1 0)		исследовательских работ		1
21 (1 0)	создавать проекты»			
	создавать проекты»	-		1
	-	III четверть		20
	-	-	акробатики.	1 30 час.
	-	III четверть Эготовка. Гимнастика с элементами		30 час.
	-	III четверть Эготовка. Гимнастика с элементами Гимнастика с элементами акробо		1 30 час. 10 час.
21 (40)	-	III четверть Эготовка. Гимнастика с элементами		
. ,	Лыжная под	III четверть Эготовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u>		10 час.
1 (49)	Пыжная под <u>Гимнастика.</u>	III четверть Эготовка. Гимнастика с элементами ———————————————————————————————————	атики.	10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование	III четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки.	III четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование	III четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна»	атики. 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно-	10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки.	III четверть Реготовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика:	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- обучающий урок	10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки.	III четверть Реготовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна»	10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки.	III четверть Вотовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- 	10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки.	III четверть Вотовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок 	10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки.	III четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» 	10 час.
. ,	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки.	III четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» Образовательно- 	10 час.
1 (49)	Пыжная под <u>Гимнастика.</u> Формирование правильной осанки. Акробатика.	III четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» Образовательно- познавательный урок 	10 час.
. ,	Пыжная под Пыжная под Пыжная под Пыжная подготовка.	ПП четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад Техника безопасности на уроках	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» 	10 час.
1 (49)	Пыжная под Гимнастика. Формирование правильной осанки. Акробатика. — Мыжная подготовка. Техника безопасности	ПП четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» Образовательно- познавательный урок 	10 час.
1 (49)	Пыжная под Гимнастика. Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	ПП четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад Техника безопасности на уроках	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно-	10 час.
1 (49)	Пыжная под Гимнастика. Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	ПП четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок	10 час.
1 (49)	Пыжная под Гимнастика. Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	ПП четверть готовка. Гимнастика с элементами <u>Гимнастика с элементами акробо</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание,	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Быстрые горки»	10 час.
1 (49)	Пыжная под Гимнастика. Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	III четверть готовка. Гимнастика с элементами Гимнастика с элементами акробо Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. «Гимнастическая поляна» Акробатика: -упор присев -группировка -перекаты -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастическая поляна» Образовательно- познавательный урок «Ох уж эти лыжи» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок	10 час.

3 (51)	Строевые упражнения с	Строевые упражнения с лыжами.	• Зимний Фестиваль ГТО	
- ()	лыжами. Попеременный	Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.		1
	двухшажный ход.			
4 (52)	<u>Гимнастика.</u> Равновесие. Лазанье.	Комплекс упражнений со скакалкой (прыжки). Равновесие (гимнастическая		
	Акробатическая	скамейка). Лазанье (гимнастическая		1
	комбинация.	стенка, скамейка). Акробатическая		
		комбинация.		
5 (53)	<u>Лыжная подготовка.</u>	Строевые упражнения с лыжами.		,
	Попеременный двухшажный ход.	Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.		1
	Повороты на месте	Повороты на месте переступанием.		
	переступанием.	1 1		
6 (54)	Попеременный	Строевые упражнения с лыжами.		
	двухшажный ход.	Одевание, переноска лыж и палок.		1
	Повороты на месте	Попеременный двухшажный ход.		
7 (55)	переступанием. <u>Гимнастика.</u>	Повороты на месте переступанием. Комплекс упражнений с флажками.		
7 (33)	Ритмическая	Ритмическая гимнастика.		1
	гимнастика. К.У	Акробатическая комбинация.		1
	кувырок вперед.	Кувырок вперед-назад (слитно).		
	Лазанье, перелезание	К.У кувырок вперед.		
	через гимнастического	Лазанье (гимнастическая стенка,		
	коня.	скамейка). Перелезание через гимнастического		
		коня.		
8 (56)	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход.		
- ()	Попеременный	Повороты на месте переступанием.		1
	двухшажный ход.	Повороты на месте переступанием.		
	Повороты на месте	Подъемы «елочкой».		
	переступанием. Подъемы «елочкой».			
9 (57)	Попеременный	Попеременный двухшажный ход.		
) (31)	двухшажный ход.	Повороты на месте переступанием.		1
	Повороты на месте	Подъемы «елочкой». Спуски в		_
	переступанием.	высокой стойке.		
	Подъемы «елочкой».			
	Спуски в высокой стойке.			
10 (58)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с обручами.		
10 (20)	Акробатическая	Акробатическая комбинация.		1
	комбинация.	К.У кувырок назад.		
	К.У кувырок назад.	Лазанье (гимнастическая стенка,		
	Лазанье, перелезание	скамейка). Перелезание через гимнастического		
	через гимнастического коня.	коня.		
11 (59)	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход.		
(,	Попеременный	Повороты на месте переступанием.		1
	двухшажный ход.	Подъемы «елочкой». Спуски в		
	Повороты на месте	высокой стойке.		
	переступанием. Подъемы «елочкой».			
	Спуски в высокой			
	стойке.			1
12 (60)	Попеременный	Попеременный двухшажный ход.		
. ,	двухшажный ход.	Повороты на месте переступанием.		
	Повороты на месте	Подъемы «елочкой». Спуски в		
	переступанием.	высокой стойке.		
	Подъемы «елочкой». Спуски в высокой			
	спуски в высокои стойке.			

13 (61)	Гимнастика. Формирование правильной осанки. Акробатическая комбинация. К.У кувырок вперед, назад (слитно). Полоса препятствий.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатическая комбинация. К.Укувырок вперед, назад (слитно). Полоса препятствий (с прыжками, лазанием и перелезанием).
14 (62)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.
15 (63)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке. К.У прохождение дистанции 1 км без учета времени.
16 (64)	Гимнастика. К.У акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	Комплекс упражнений со скакалкой (прыжки на скакалке). К.У акробатическая комбинация. Опорный прыжок – отталкивание от гимнастического мостика.
17 (65)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.
18 (66)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.
19 (67)	Гимнастика. Формирование правильной осанки. Опорный прыжок.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок – отталкивание от гимнастического мостика.
20 (68)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.
21 (69)	Попеременный двухшажный ход. К.У подъемы «елочкой».	
22 (70)	<u>Гимнастика.</u> Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).	Комплекс упражнений с обручами. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).
23 (71)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой».	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.

	Спуски в высокой		I	
	спуски в высокой стойке.			
24 (72)	Попеременный двухшажный ход. К.У спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. К.У спуски в высокой стойке.		1
25 (73)	Гимнастика. Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).	Комплекс упражнений со скакалкой. К.У прыжки на скакалке. Опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).		1
26 (74)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.		1
27 (75)	К.У прохождение дистанции 1 км с учетом времени.	К.У прохождение дистанции 1 км с учетом времени.		1
28 (76)	Гимнастика. Формирование правильной осанки. К.У опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. К.У опорный прыжок – вскок в упор на колени (конь в ширину).		1
29 (77)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Преодоление спусков, подъемов.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Преодоление спусков, подъемов.		1
30 (78)	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Преодоление спусков, подъемов.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Преодоление спусков, подъемов.		1
	nogbeniob.	IV четверть		
	Элементь	н игры в волейбол. Плавание. Легкая с	атлетика.	24 часа
		Баскетбол. Техника и правила и		9 час.
		Плавание.	- 4	6 час.
1 (79)	Баскетбол. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- обучающий урок «Путешествие в страну	1
2 (80)	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	«Путешествие в страну «Баскетболию» • «Учусь исследовать и создавать проекты» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование» • Районная научно-практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение» • Районный Конкурс исследовательских и проектных работ по предмету «Физическая	1
3 (81)	Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног		1
4 (82)	Баскетбол. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	Комплекс упражнений в движении. Передачи двумя руками от груди в парах, во встречных колоннах. Ведение мяча.		1

	двумя руками от груди. Учебная игра.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	культура» • Школьные соревнования по плаванию «Веселый	
5 (83)	К.У передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений в движении. К.У передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	дельфин» • Школьные соревнования по спортивным играм	1
6 (84)	Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног		1
7 (85)	Баскетбол. Передачи в сочетании с ведением. К.У ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в движении. Передачи мяча в сочетании с ведением. К.У ведение мяча по прямой.		1
8 (86)	Ведение-остановка- передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
9 (87)	Плавание. К.У скольжение на груди. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног К.У скольжение на груди		1
10 (88)	Баскетбол. Ведение-остановка- передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
11 (89)	К.У- ведение-остановка- передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Учеоная игра. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с баскетбольными мячами в парах. К.У - ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
12 (90)	Плавание. К.У движение ног кролем. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с свижением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног К.У движение ног кролем на груди - 6м, 10м		1
13 (91)	К.У ведение мяча с изменением направления.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. К.У ведение мяча с изменением		1

			T	I
	Броски мяча в кольцо	направления.		
	двумя руками от груди.	Броски мяча в кольцо двумя руками от		
1	Учебная игра.	груди.		
14 (02)	D	Учебная игра.	-	
14 (92)	Ведение мяча с	Комплекс упражнений с набивными		
	изменением	мячами.		1
	направления.	Ведение мяча с изменением		
	Броски мяча в кольцо	направления.		
	двумя руками от груди.	Броски мяча в кольцо двумя руками от		
	К.У учебная игра.	груди.		
17 (00)	H	К.У учебная игра.	-	
15 (93)	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.		
	К.У плавание	Плавание способом кроль на груди		1
	способом кроль на	-отрезки с движением ног (с доской)		
	груди.	-отрезки с движением ног (без доски)		
		-отрезки с согласованными		
		движениями рук и ног		
		-К.У отрезки в полной координации		
		(отрезки 10м)		
	_	<u>Легкая атлетика</u> .		9 час.
16 (94)	Техника безопасности.	Техника безопасности.		
	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (3 мин)	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
	Метание теннисных	Метание теннисных мячей на		
	мячей на дальность.	дальность (замах-бросок).	• Образовательно-	
	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (3 мин).	обучающий урок	
17 (95)	Высокий старт.	Высокий старт.	«Быстрее. Выше.	1
_	Метание теннисных	К.У метание теннисных мячей на	Сильнее»	
	мячей на дальность.	дальность.		
	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (4 мин).		
18 (96)	Высокий старт.	Высокий старт.		1
()	Спринт 30 м.	Спринт 30 м.		
	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (4 мин).]	
19 (97)	Высокий старт.	Высокий старт.		1
12 (27)	Спринт 30, 60 м.	Спринт 30, 60 м.		1
	•			
20 (98)	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (4 мин).]	
()	Высокий старт.	Высокий старт. Спринт 30, 60м.		1
	Спринт 30, 60 м.			_
21 (99)	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (4 мин).	1	
(///	Высокий старт.	Высокий старт.		1
	К.У спринт 30м.	К.У спринт 30м.		1
	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (4 мин).	1	
22	Высокий стар	Высокий старт.		1
	К.У спринт 60м.	К.У спринт 60м.		1
(100)	inpinit oviii.			
	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (5 мин).	1	
23	Прыжок в длину с	Прыжок в длину с разбега «согнув		1
	разбега «согнув ноги»	ноги»		1
(101)			-	
	Кроссовая подготовка.	К.У кроссовая подготовка (5 мин).		
24	Прыжок в длину с	Прыжок в длину с разбега «согнув		1
(102)	разбега «согнув ноги»	ноги»	1	1

Планирование учебного материала по физической культуре <u>3 класс</u> (34 учебные недели – 102 часа)

$\mathcal{N}_{\underline{o}}$			Основные направления	Кол-во
урока	Тема урока	Элементы содержания	воспитательной деятельности	часов
	Погула ак	I четверть плетика. Баскетбол. Техника и прас	ou sa u mu	27 час.
	леския ин	плетики. Вискетоол. Техники и при	вили игры.	27 440.
		<u>Легкая атлетика.</u>		17 часов
1.	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Метание теннисных мячей (замах-бросок).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
2.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей.	Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Метание теннисных мячей (замах-бросок).		1
3.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.		1
4.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт. К.У метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Высокий старт. Спринт. К.У метание теннисных мячей на дальность.		1
5.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Спринт 30м.		1
6.	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30м, 60м.	Кроссовая подготовка(4 мин). Беговые упражнения. Высокий старт. Спринт 30м, 60м.		1
7.	Кроссовая подготовка. К.У спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У спринт 30м.		1
8.	Кроссовая подготовка. К.У спринт 60м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У спринт 60м.		1
9.	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Кроссовая подготовка (4 мин). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
10.	К.У кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	К.У кроссовая подготовка (4 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
11.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»		1
12.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»		1
13.	Строевые упражнения. К.У прыжок в высоту	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении.		1

	«способом	К.У прыжок в высоту «способом		
	перешагивание с косого разбега».	перешагивание с косого разбега»		
14.	Строевые упражнения. Челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. Беговые упражнения. Челночный бег.		1
15.	Строевые упражнения. К.У челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. К.У челночный бег. Эстафеты.		1
16.	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. Метание теннисных мячей в цель.		1
17.	Строевые упражнения. К.У метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. К.У метание теннисных мячей в цель.		1
		Баскетбол. Техника и правила и	гры.	10 час.
18.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений в движении. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Правила игры в баскетбол» Урок-исследование «Почему мяч прыгает?» Исследовательская и проектная деятельность — «Учусь исследовать и создавать проекты»	1
19.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски маяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Броски маяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
20.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. Передачи двумя руками от груди в парах, во встречных колоннах. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
21.	К.У передачи двумя руками от груди. Передачи мяча в сочетании с ведением. Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У передачи двумя руками от груди. Передачи мяча в сочетании с ведением. Учебная игра.		1
22.	Передачи в сочетании с ведением. К.У ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Передачи мяча в сочетании с ведением. К.У ведение мяча по прямой. Учебная игра.		1
23.	Передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками от		1

		груди.		
24.	К.У передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Учебная игра. Комплекс упражнений с набивными мячами. К.У передачи в сочетании с ведением.		1
	Учебная игра.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		
25.	Ведение-остановка- передача. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. Ведение-остановка-передача. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.		1
26.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. К.У - учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.		1
27.	«Учусь исследовать и создавать проекты»	1. Тема исследовательской (проектной) работы 2. Цель 3. Задачи 4. Гипотеза 5. Содержание		1
	_	II четверть		
	Элементы игр	ы в волейбол. Пионербол. Правила иг	гры. Плавание.	21 час.
	<u>Эле</u>	гменты игры в волейбол. Пионербол. I Плавание.	<u> Гравила игры.</u>	7 час. 14 час.
1 (28)	Волейбол. Упражнения с волейбольными мячами. Прием-передача сверху (над собой). Пионербол – правила	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Прием-передача сверху (над собой). Пионербол – правила игры.	. 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- познавательный урок «Плавание. Техника	1
2 (29)	игры. Плавание. Урок-инструктаж: «Плавание. Техника безопасности» ИКТ.	Урок-инструктаж: «Плавание. Техника безопасности» ИКТ.	безопасности» Школьные соревнования по плаванию Школьные соревнования по спортивным играм	1
3 (30)	Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног	по спортивным играм Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты»	1
4 (31)	Волейбол. Прием-передача мяча сверху над собой. Прыжки на скакалке. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Прием-передача мяча сверху над собой. Пионербол.		1
5 (32)	Плавание. Плавание способом кроль на груди. К.У движение ног кролем.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными движениями рук и ног. К.У движение ног кролем 10м (с		1

		доской в руках)
	Плавание.	Плавательные упражнения.
6 (33)	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди
0 (33)	кроль на груди.	-отрезки с движением ног (с доской)
	К.У движение ног	-отрезки с движением ног (без доски)
	кролем.	-отрезки с согласованными
	•	движениями рук и ног.
		К.У движение ног кролем 10м (без
		доски)
7 (34)	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений со скакалкой.
, ,	Прием-передача мяча	Прыжки на скакалке.
	сверху над собой.	Подбрасывание-ловля мяча на
	Прыжки на скакалке.	подушечки пальцев.
	Пионербол.	Прием-передача мяча сверху над
		собой.
		Пионербол.
	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.
8 (35)	К.У плавание	Плавание способом кроль на груди
- ()	способом кроль на	-отрезки с движением ног (с доской)
	груди.	-отрезки с движением ног (без доски)
		-отрезки с согласованными
		движениями рук и ног.
		К.У плавание способом кроль на
		груди в полной координации (4x10м)
	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.
9 (36)	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди
- (= >)	кроль на груди.	4х10м.
	Плавание способом	Плавание способом кроль на спине:
	кроль на спине.	-скольжение на спине
	_	-скольжение на спине с движением ног
		кролем
	Волейбол.	Комплекс упражнений с гантелями.
10 (37)	Прием-передача мяча	Прием-передача мяча сверху над
10 (0.)	сверху над собой, в	собой, в парах.
	парах.	Пионербол.
	Пионербол.	*
	Плавание.	Плавательные упражнения.
11 (38)	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди
11 (00)	кроль на груди.	6х10м.
	Плавание способом	Плавание способом кроль на спине:
	кроль на спине.	-скольжение на спине
	=	-скольжение на спине с движением ног
		кролем
	Плавание.	Плавательные упражнения.
12 (39)	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди
(5)	кроль на груди.	6х10м.
	Плавание способом	Плавание способом кроль на спине:
	кроль на спине	-скольжение на спине
		-скольжение на спине с движением ног
		кролем
13 (40)	Волейбол.	Комплекс упражнений со скакалкой.
()	Прием-передача мяча	Прыжки на скакалке.
	сверху в парах.	Прием-передача мяча сверху над
	Прыжки на скакалке.	собой, в парах.
	К.У пионербол.	К.У пионербол.
	Плавание.	Плавательные упражнения.
14 (41)	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди
14 (41)	кроль на груди.	6х10м.
	Плавание способом	Плавание способом кроль на спине:
	кроль на спине.	-скольжение на спине
	К.У движение ног	-К.У скольжение на спине с
	кролем.	движением ног кролем 10м
	Np ovie	Approximent not reported to the

1.5 (40)		п	T	T
15 (42)	Плавание. Плавание способом	Плавательные упражнения.		
		Плавание способом кроль на груди		1
	кроль на груди.	6x10m.		
	Плавание способом	Плавание способом кроль на спине в		
	кроль на спине.	полной координации 4х10м		
	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений с гантелями.	-	
16 (42)	К.У прием-передача	Прием-передача мяча сверху над		,
16 (43)	мяча сверху над собой.	собой, в парах.		1
	Пионербол.	К.У прием-передача мяча сверху над		
	тионероол.	собой.		
		Пионербол.		
	Плавание.	Плавательные упражнения.	-	
17 (44)	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди		,
17 (44)	кроль на груди.	6х10м.		1
	Плавание способом	Плавание способом кроль на спине в		
	кроль на спине.	полной координации 4х10м		
18 (45)	Плавание.	Плавательные упражнения.	1	
10 (43)	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди		1 1
	кроль на груди.	6х10м.		1
	Плавание способом	Плавание способом кроль на спине в		
	кроль на спине.	полной координации 4х10м		
	кроль на спинс.	полной координации 4х10м		
19 (46)	Волейбол.	Комплекс упражнений в движении.	1	
12 (10)	Прием-передача мяча	Упражнения с волейбольными мячами		1 1
	сверху в парах.	в парах.		1
	К.У пионербол.	Прием-передача мяча сверху в парах.		
	Tas: Infonepeess.	К.У пионербол.		
20 (47)	Плавание.	Плавательные упражнения.		
	К.У плавание	К.У. – плавание способом кроль на		1 1
	способом кроль на	груди с учетом времени (10м, 25м).		
	груди.	Плавание способом кроль на спине.		
	Плавание способом			
	кроль на спине.			
	1			
21 (48)	«Учусь исследовать и	Защита исследовательских и		
	создавать проекты»	проектных работ		1
		III четверть		
	Лыжная под	готовка. Гимнастика с элементами	акробатики.	30 час.
		Гимнастика с элементами акробо	<u>атики.</u>	10 час.
		Лыжная подготовка.		20 час.
1 (49)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с		
	Формирование	гимнастической палкой.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	1
	правильной осанки.	Формирование правильной осанки.		
	Акробатика.	Акробатика:	• Образовательно-	
		-стойка на лопатках	обучающий урок	
		-кувырок вперед	«Гимнастика-	
		-кувырок назад	фантастика»	
		-кувырок вперед-назад слитно	• Образовательно-	
		-два кувырка вперед, назад (слитно)	тренировочной урок	
2 (50)	<u>Лыжная подготовка.</u>	Техника безопасности на уроках	«Богатырская сила»	
	Техника безопасности	лыжной подготовки. Строевые	• Образовательно-	1
	на уроках лыжной	упражнения с лыжами. Одевание,	тренировочный урок	
	подготовки. Строевые	переноска лыж и палок.	«Лыжня зовёт»	
	упражнения с лыжами.	Попеременный двухшажный ход.	• Образовательно-	
	Попеременный		познавательный урок	
	двухшажный ход.		«Марафон здоровья»	
3 (51)	Попеременный	Попеременный двухшажный ход.	• Образовательно-	_
	двухшажный ход.	Подъемы «елочкой». Спуски в	тренировочный урок	1
	Подъемы «елочкой».	высокой стойке.		

	Спуски в высокой		«Мастер спуска»	
	стойке.		Познавательная игра	
4 (52) 5 (53)	<u>Гимнастика.</u> Равновесие. Лазанье. Акробатическая комбинация. <u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой».	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Равновесие (гимнастическая скамейка). Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка). Акробатика: -стойка на лопатках -кувырки вперед, назад -стойка на голове с согнутыми ногами — малполушпагат — дев. Акробатическая комбинация. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	«Спортивный марафон» • Зимний Фестиваль ГТО	1
	Спуски в высокой			
6 (54)	стойке. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
7 (55)	Гимнастика. Равновесие. Лазанье. К.У кувырок впередназад (слитно). Акробатическая комбинация.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Равновесие (гимнастическая скамейка). Лазанье (гимнастическая стенка, скамейка). Акробатическая комбинация. К.У кувырок вперед-назад (слитно).		1
8 (56)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
9 (57)	Попеременный двухшажный ход. К.У подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.	Попеременный двухшажный ход. К.У подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.		1
10 (58)	Гимнастика. Акробатическая комбинация. К.У два кувырка вперед-назад (слитно). Лазанье по канату.	Комплекс упражнений с гантелями. Акробатическая комбинация. К.У два кувырка вперед-назад (слитно). Лазанье по канату.		1
11 (59)	Пыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов, спусков на дистанции 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов, спусков на дистанции 2 км.		1
12 (60)	К.У - попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом лыж.	К.У попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом лыж.		1
13 (61)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с		

	Фотуутств	
	Формирование правильной осанки.	гимнастической палкой. Формирование правильной осанки.
	правильной осанки. К.У акробатическая	К.У акробатическая комбинация.
	комбинация.	Лазанье по канату.
	Лазанье по канату.	Полоса препятствий (с прыжками,
	Полоса препятствий.	лазанием и перелезанием).
14 (62)	<u>Лыжная подготовка.</u>	Попеременный двухшажный ход.
	Попеременный	Подъемы «елочкой».
	двухшажный ход. Повороты на месте	Спуски в высокой, средней стойке.
	на месте махом лыж.	Повороты на месте махом лыж.
	малом пылк.	
15 (63)	К.У прохождение	К.У прохождение дистанции 1 км без
` ′	дистанции 1 км без	учета времени.
	учета времени.	
16 (64)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений со скакалкой
	Перелезание через	(прыжки на скакалке).
	гимнастического коня.	Перелезание через гимнастического
	Опорный прыжок –	коня. Опорный прыжок:
	вскок в упор на колени (конь в ширину)	Опорный прыжок. – отталкивание от гимнастического
	(конь в ширину)	мостика
		-вскок в упор на колени
17 (65)	<u>Лыжная подготовка.</u>	Попеременный двухшажный ход.
	Попеременный	Одновременный бесшажный ход.
	двухшажный ход.	
	Одновременный	
10 ((()	бесшажный ход.	П
18 (66)	Попеременный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
	двухшажный ход. Одновременный	Одновременный оесшажный ход.
	бесшажный ход.	
19 (67)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений со скакалкой.
15 (01)	Опорный прыжок –	Прыжки на скакалке.
	вскок в упор присев	Опорный прыжок:
	(конь в ширину).	– отталкивание от гимнастического
		мостика
		-К.У вскок в упор на колени
5 0 (50)	T .	-вскок в упор присев
20 (68)	<u>Лыжная подготовка.</u>	Техника лыжных ходов.
	Техника лыжных ходов. Подъемы «елочкой».	Подъемы «елочкой». Спуски в высокой, средней стойке.
	Спуски в высокой,	Спуски в высокои, среднеи стоике.
	спуски в высокои, средней стойке.	
21 (69)	Техника лыжных ходов.	Техника лыжных ходов.
(~-)	К.У спуски в высокой	К.У спуски в высокой стойке.
	стойке.	
22 (70)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с гантелями.
	Лазанье по канату.	Лазанье по канату.
	К.У опорный прыжок	К.У опорный прыжок – вскок в упор
	– вскок в упор присев	присев (конь в ширину).
22 (71)	(конь в ширину).	Закранить тахиним нарадрумамии че
23 (71)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника передвижения	Закрепить технику передвижения на
	на лыжах 2-3 км.	лыжах 2-3 км (средняя интенсивность)
24 (72)	Техника лыжных ходов.	Техника лыжных ходов.
27 (12)	К.У одновременный	К.У одновременный бесшажный ход.
	бесшажный ход.	Преодоление неровностей на спусках.
	Преодоление	
	неровностей на спусках.	
25 (73)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с

	_			
	Формирование	гимнастической палкой.		1
	правильной осанки.	Формирование правильной осанки.		
	Лазанье по канату.	Лазанье по канату.		
	Опорный прыжок ноги	Опорный прыжок ноги врозь (козел в		
	врозь (козел в ширину).	ширину):		
		-отталкивание от гимнастического		
		мостика		
		-прыжок ноги врозь		
26 (74)	Лыжная подготовка.	Техника лыжных ходов.	1	
20 (71)	Техника лыжных ходов.	Преодоление неровностей на спусках		1
	Преодоление	преодоление перовностен на спусках		1
	неровностей на спусках.			
27 (75)	· · ·	If V ===================================	-	
27 (75)	К.У прохождение	К.У прохождение дистанции 1 км с		
	дистанции 1 км с	учетом времени.		1
	учетом времени.		_	
28 (76)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений на		
	К.У лазанье по канату.	гимнастической скамейке.		1
	Опорный прыжок ноги	К.У лазанье по канату.		
	врозь (козел в ширину).	Опорный прыжок ноги врозь (козел в		
		ширину):		
		-отталкивание от гимнастического		
		мостика		
		-прыжок ноги врозь		
29 (77)	Лыжная подготовка.	Закрепить технику лыжных ходов на	1	
29 (11)	Техника лыжных ходов.	дистанции 2-3 км.		, ,
				1
	Преодоление подъемов,	Преодоление подъемов, неровностей		
20 (70)	неровностей на спусках	на спусках	-	
30 (78)	Техника лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных		
	Преодоление подъемов,	ходов на дистанции 2-3 км.		1
	неровностей на спусках	Преодоление подъемов, неровностей		
		на спусках		
		IV четверть		
	Элементь	нигры в волейбол. Плавание. Легкая <i>в</i>	атлетика.	24 часа
	Эло	ементы игры в волейбол. Пионербол. І	Травила игры.	9 час.
	·			1 1000.
		Плавание.		
	Волейбол.	<u>Плавание.</u> Комплекс упражнений в лвижении		6 час.
1 (70)	Волейбол. Прием-передача мяча	Комплекс упражнений в движении.		
1 (79)	Прием-передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	
1 (79)	Прием-передача мяча сверху.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	
1 (79)	Прием-передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	
1 (79)	Прием-передача мяча сверху.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой)	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- познавательный урок	
1 (79)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- познавательный урок «Кто придумал	
	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?»	
1 (79) 2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	
	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок 	
	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал	
	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок 	
	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?»	
	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и	
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты»	
	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно-	
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Пионербол. Плавание. Плавательные	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая	
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской)	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в	
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски)	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование»	
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки с согласованными	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Районная научно-	
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски) отрезки с согласованными движениями рук и ног	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Oбразовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Oбразовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Pайонная научно- практическая	
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски) отрезки с согласованными движениями рук и ног Комплекс упражнений с гантелями.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Районная научно- практическая конференция «Юность.	1 1 1
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди. Волейбол. Прием-передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски) отрезки с согласованными движениями рук и ног Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху (над	Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Районная научно- практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение»	
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди. Волейбол. Прием-передача мяча сверху.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски) отрезки с согласованными движениями рук и ног Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах)	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Районная научно- практическая конференция «Юность.	1 1 1
2 (80) 3 (81) 4 (82)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди. Волейбол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски) отрезки с согласованными движениями рук и ног Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол.	Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Районная научно- практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение»	1 1 1
2 (80)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди. Волейбол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. К.У прием-передача	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски) отрезки с согласованными движениями рук и ног Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Комплекс упражнений с гантелями.	Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Районная научно- практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение» Районный Конкурс	1 1 1
2 (80) 3 (81) 4 (82)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди. Волейбол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. К.У прием-передача мяча сверху над собой.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски) отрезки с согласованными движениями рук и ног Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Комплекс упражнений с гантелями. К.У прием-передача мяча сверху над	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Oбразовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Oбразовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Pайонная научно- практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение» Pайонный Конкурс исследовательских и	1 1 1
2 (80) 3 (81) 4 (82)	Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди. Волейбол. Прием-передача мяча сверху. Пионербол. К.У прием-передача	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой) Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди отрезки с движением ног (с доской) отрезки с движением ног (без доски) отрезки с согласованными движениями рук и ног Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху (над собой, в парах) Пионербол. Комплекс упражнений с гантелями.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Кто придумал баскетбол?» Образовательно- познавательный урок «Кто придумал волейбол?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научно- практическая конференция «Шаг в исследование» Районная научно- практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение» Районный Конкурс исследовательских и проектных работ по	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

		Пионербол.	• Школьные соревнования	
6 (84)	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.	по плаванию «Веселый	
` ,	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди:	дельфин»	1
	кроль на груди, на	-К.У отрезки с движением ног (с	 Школьные соревнования 	
	спине	доской) 10м	по спортивным играм	
		-отрезки с движением ног (без доски)		
		10м		
		-кроль на груди в полной координации		
		4х10м		
		Плавание способом кроль на спине:		
		-скольжение на спине 6м		
		-движение ног кролем на спине 10м -кроль на спине в полной координации		
		-кроль на спине в полнои координации 4x10м		
7 (85)	Волейбол.	Комплекс упражнений со скакалкой.		
7 (03)	К.У прием-передача	Прыжки на скакалке.		1
	мяча сверху в парах.	К.У прием-передача мяча сверху в		1
	Прием-передача снизу.	парах.		
	Пионербол.	Прием-передача снизу (над собой)		
		Пионербол.		
8 (86)	Прием-передача мяча	Комплекс упражнений со скакалкой.		
. /	сверху, снизу.	Прыжки на скакалке.		1
	Пионербол.	Прием-передача мяча сверху, снизу.		
		Пионербол.		
9 (87)	<u>Плавание.</u>	Плавание способом кроль на груди		
	К.У плавание	-отрезки с движением ног (с доской)		1
	способом кроль на	-отрезки с движением ног (без доски)		
	груди.	К.У кроль на груди в полной		
	Плавание способом	координации 10м (25м)		
10 (00)	кроль на спине.	I/		
10 (88)	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений с набивными		1
	Прием-передача мяча	мячами.		1
	сверху, снизу. К.У пионербол.	Упражнения с волейбольными мячами в парах.		
	К. 3 Пионероол.	Прием-передача мяча сверху, снизу.		
		Пионербол.		
11 (89)	Прием-передача мяча	Комплекс упражнений с гантелями.		
(0)	сверху, снизу.	Упражнения с волейбольными мячами		1
	Пионербол.	в парах.		1
	_	Прием-передача мяча сверху, снизу.		
		Пионербол.		
12 (90)	<u>Плавание.</u>	Плавание способом кроль на груди		
	Плавание способом	-отрезки с движением ног (с доской)		1
	кроль на груди, на	-отрезки с движением ног (без доски)		
	спине.	-кроль на груди в полной		
		координации.		
		Плавание способом кроль на спине:		
		-скольжение на спине 6м		
		-К.У движение ног кролем на спине		
		10м		
		-кроль на спине в полной координации 4x10м		
13 (01)	Волейбол.	Комплекс упражнений со скакалкой.		
13 (91)	Прием-передача мяча	Прыжки на скакалке.		1 1
	сверху, снизу.	Прием-передача мяча сверху, снизу.		1
	Пионербол.	Пионербол.		
	Timonopoon.	THOTOPOOI.		
14 (92)	Прием-передача мяча	Комплекс упражнений со скакалкой.		
- 1 (72)	сверху, снизу.	К.У прыжки на скакалке.		1 1
	Пионербол.	Прием-передача мяча сверху, снизу.		'
	- r	Пионербол.		

15 (93)	Плавание. К.У плавание способом кроль на	Плавание способом кроль на груди -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски)		1
	спине.	- отрезки в полной координации (отрезки 10м) Плавание способом кроль на спине: -скольжение на спине 6м -движение ног кролем на спине 4х10м -К.У кроль на спине в полной		
		координации 10м		0 :
16 (94)	Техника безопасности.	<u>Легкая атлетика.</u> Техника безопасности.		9 час.
10 (94)	Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин) Метание теннисных мячей на дальность (замах-бросок).	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- 	1
17 (95)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Высокий старт. К.У метание теннисных мячей на дальность.	обучающий урок «Быстрее. Выше. Сильнее» • Образовательно-	1
18 (96)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30 м.	познавательный урок «Лёгкая атлетика – королева спорта»	1
19 (97)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30, 60 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30, 60 м.		1
20 (98)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. Спринт 30, 60 м. Контроль знаний.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. Спринт 30, 60м.		1
21 (99)	Кроссовая подготовка. Высокий старт. К.У спринт 30м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У спринт 30м.		1
22 (100)	Кроссовая подготовка. Высокий стар К.У спринт 60м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Высокий старт. К.У спринт 60м.		1
23 (101)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1
24 (102)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	К.У кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1

Планирование учебного материала по физической культуре <u>4 класс</u> (34 учебные недели – 102 часа)

$\mathcal{N}_{\underline{o}}$			Основные направления	Кол-во
урока	Тема урока	Элементы содержания	воспитательной деятельности	часов
		I четверть		
	Легкая ан	плетика. Баскетбол. Техника и пр	авила игры.	27 час.
		<u>Легкая атлетика.</u>		17 часов
		Техника безопасности на уроках		
1.	Техника безопасности.	легкой атлетики.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	1
	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (2 мин).		

	Метание теннисных мячей.	Беговые упражнения. Метание теннисных мячей (замах- бросок).	• Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс	
2.	Кроссовая подготовка. Низкий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (2 мин). Беговые упражнения. Низкий старт. Метание теннисных мячей на дальность.	«Золотая осень» • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Тестирование ВФСК ГТО	1
3.	Кроссовая подготовка. Низкий старт. К.У метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). Беговые упражнения. Низкий старт. К.У метание теннисных мячей на дальность.		1
4.	Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча весом 150г.	Кроссовая подготовка (3 мин). Спринт. Метание мяча весом 150г.		1
5.	Кроссовая подготовка. Спринт 30м. К.У метание мяча весом 150г.	Кроссовая подготовка (3 мин). Спринт 30м. К.У метание мяча весом 150г.		1
6.	Кроссовая подготовка. Спринт 30м, 60м.	Кроссовая подготовка(4 мин). Беговые упражнения. Спринт 30м, 60м.		1
7.	Кроссовая подготовка. К.У спринт 30м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У спринт 30м.		1
8.	Кроссовая подготовка. К.У спринт 60м.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У спринт 60м.		1
9.	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Кроссовая подготовка (4 мин). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
10.	К.У кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	К.У кроссовая подготовка (4 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		1
11.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»		1
12.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»		1
13.	Строевые упражнения. К.У прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега».	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. К.У прыжок в высоту «способом перешагивание с косого разбега»		1
14.	Строевые упражнения. Челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. Беговые упражнения. Челночный бег.		1
15.	Строевые упражнения. К.У челночный бег.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ. К.У челночный бег. Эстафеты.		1
16.	Строевые упражнения. Метание теннисных мячей в цель.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок)		1

17.	Строевые упражнения. К.У метание теннисных мячей в цель.	теннисного мяча в парах. Метание теннисных мячей в цель. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Бросок- ловля (замах-бросок) теннисного мяча в парах. К.У метание теннисных мячей в цель.		1
		Баскетбол. Техника и правила и	<i>гры.</i>	10 час.
18.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- обучающий урок «Правила игры в баскетбол»	1
19.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски маяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Передачи двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Броски маяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	• Урок-исследование «Почему мяч круглый?» • Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты»	1
20.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча. Техника игры в защите Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. Передачи двумя руками от груди в парах, во встречных колоннах. Ведение мяча. Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча). Учебная игра.		1
21.	К.У передачи двумя руками от груди в сочетании с ведением. Техника игры в защите Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У передачи двумя руками от груди в сочетании с ведением. Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча). Учебная игра.		1
22.	Передачи в сочетании с ведением. К.У ведение мяча. Учебная игра.	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Передачи мяча в сочетании с ведением. К.У ведение мяча по прямой. Учебная игра.		1
23.	Передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бросок-ловля баскетбольного мяча в парах. Передачи в сочетании с ведением. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Учебная игра.		1
24.	Ведение-остановка- передача. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Учебная игра.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Ведение-остановка-передача. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. Учебная игра.		1
25.	К.У ведение- остановка-передача. Ведение с изменением направления.	Комплекс упражнений с гантелями. Ведение-остановка-передача. Ведение с изменением направления. Учебная игра.		1

	Учебная игра.			
26.	Ведение-остановка- бросок в кольцо. К.Уведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У- ведение мяча с изменением направления. Ведение-остановка-бросок в кольцо. Учебная игра.		1
27.	«Учусь исследовать и создавать проекты»	1. Тема исследовательской (проектной) работы 2. Цель 3. Задачи 4. Гипотеза 5. Содержание		1
	Элементы игр	II четверть ры в волейбол. Пионербол. Правила из	ры. Плавание.	21 час.
		ементы игры в волейбол. Пионербол. Г. <u>Плавание.</u>	<u>Іравила игры.</u>	7 час. 14 час.
1 (28)	Волейбол. Прием-передача сверху (над собой). Пионербол – правила игры.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание-ловля мяча на подушечки пальцев. Прием-передача сверху (над собой). Пионербол – правила игры.	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- познавательный урок «Плавание. Техника 	1
2 (29)	Плавание. Урок-инструктаж: «Современные спортивные способы плавания» ИКТ.	Урок-инструктаж: «Современные спортивные способы плавания» ИКТ.	безопасности» Школьные соревнования по плаванию Школьные соревнования по спортивным играм	1
3 (30)	Плавание. Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации	 Тестирование ВФСК ГТО Исследовательская и проектная деятельность – «Учусь исследовать и создавать проекты» 	1
4 (31)	Волейбол. Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. Прыжки на скакалке. Пионербол.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Прием-передача мяча сверху над собой, в парах. Пионербол.		1
5 (32)	Плавание. Плавание способом кроль на груди, на спине. К.У скольжение на груди.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации К.У скольжение на груди.		1
6 (33)	Плавание. Плавание способом кроль на груди, на спине. К.У скольжение на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации К.У скольжение на спине.		1
7 (34)	Волейбол. К.У прием-передача мяча сверху над собой. Прием-передача мяча снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. К.У прием-передача мяча сверху над собой. Прием-передача мяча снизу над собой. Пионербол.		1
	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.		

8 (35)	Плавание способом	Плавание способом кроль на груди, на	
	кроль на груди, на	спине	
	спине.	-отрезки с движением ног (с доской)	
	К.У движение ног	-отрезки с движением ног (без доски)	
	кролем на груди, на	-отрезки в полной координации	
	спине.	К.У движение ног кролем на груди,	
	спине.	на спине (4х10м)	
	П	, ,	
	Плавание.	Плавательные упражнения.	
9 (36)	К.У. – плавание	Плавание способом кроль на груди	
	способом кроль на	4х10м.	
	груди, на спине.	Плавание способом кроль на спине	
		4х10м	
	Волейбол.	Комплекс упражнений с гантелями.	
10 (27)	Прием-передача мяча	Прием-передача мяча сверху, снизу	
10 (37)		(над собой, в парах).	
	сверху, снизу.		
	Пионербол.	Пионербол.	
	<u>Плавание.</u>	Плавание способом кроль на груди, на	
11 (38)	Плавание способом	спине 4х10м.	
` '	брасс.	Плавание способом брасс:	
	_	-движение рук	
		-движение ног	
		-согласованная работа рук и ног и	
	П	дыхания	
	<u>Плавание.</u>	Плавание способом кроль на груди, на	
12 (39)	Плавание способом	спине 4х10м.	
	брасс.	Плавание способом брасс:	
		-движение рук	
		-движение ног	
		-согласованная работа рук и ног и	
		дыхания	
12 (40)	Родойбол	7.1	
13 (40)	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений со скакалкой.	
	Прием-передача мяча	Прыжки на скакалке.	
	сверху, снизу.	Прием-передача мяча сверху, снизу	
	К.У прием-передача	(над собой, в парах).	
	мяча в парах.	К.У прием-передача мяча в парах.	
	Пионербол.	Пионербол.	
	Плавание.	Плавание способом кроль на груди, на	
14 (41)	Плавание способом	спине 6х10м.	
14 (41)			
	брасс.	Плавание способом брасс:	
		-движение рук	
		-движение ног	
		-согласованная работа рук и ног и	
		дыхания	
		-брасс в полной координации 4x10м	
15 (42)	Плавание.	Плавание способом кроль на груди, на	
10 (74)	К.У плавание	спине 6х10м.	
	способом брасс.	Плавание способом брасс:	
	спосооом орасс.	_	
		-движение рук	
		-движение ног	
		-согласованная работа рук и ног и	
		дыхания	
		-К.У брасс в полной координации	
		4x10m	
	Волейбол.	Комплекс упражнений с гантелями.	
17 (42)		Упражнения с волейбольными мячами	
16 (43)	Сочетание приема-	1 -	
	передачи мяча сверху,	в парах.	
	снизу.	Сочетание приема-передачи мяча	
	Пионербол.	сверху, снизу.	
	_	I	
		Пионербол.	
	Плавание.	Пионероол. Закрепить:	
17 (44)	<u>Плавание.</u> Плавание способом		

I				
ļ	кроль на груди, на спине, брасс.	-кроль на спине 6х10м -брасс 6х10м		
18 (45)	Плавание.	Закрепить:	1	
10 (15)	Плавание способом	-кроль на груди 6х10м		1 1
	кроль на груди, на	-кроль на спине 6х10м		1
ļ	спине, брасс.	-брасс 6x10м		
ļ	Стартовый прыжок.	Стартовый прыжок:		
ļ	Стартовый прыжок.	-спад головой вниз из положения сидя		
ļ		на бортике		
ļ		-спад головой вниз из положения		
ļ		присед на бортике		
10 (46)	D × 6		-	
19 (46)	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений в движении.		
ļ	Сочетание приема-	Упражнения с волейбольными мячами		1
ļ	передачи мяча сверху,	в парах.		
ļ	снизу.	Сочетание приема-передачи мяча		
ļ	К.У пионербол.	сверху, снизу.		
	Проектная деятельность.	К.У пионербол.		
20 (47)	<u>Плавание.</u>	Совершенствовать:		
, ,	Плавание способом	-кроль на груди 6x10м		1
	кроль на груди, на	-кроль на спине 6х10м		_
	спине, брасс.	-брасс 6x10м		
	Стартовый прыжок.	Стартовый прыжок:		
		-спад головой вниз из положения сидя		
		на бортике		
		-спад головой вниз из положения		
ļ		присед на бортике		
ļ		-отталкивание из и.п наклон вперед		
ļ				
ļ		-стартовый прыжок (с проплываением		
21 (40)	\$7	отрезка)	-	
21 (48)	«Учусь исследовать и	Защита исследовательских и		
ļ	создавать проекты»	проектных работ		1
		111		
	7	III четверть		20
		готовка. Гимнастика с элементами	акрооатики.	30 час.
		Terres a company a company and a company	77444	10 400
ĺ		<u>Гимнастика с элементами акробо</u>	птики.	10 час.
1 (40)	T.	<u>Лыжная подготовка.</u>	<u>птики.</u>	10 час. 20 час.
1 (49)	<u>Гимнастика.</u>	<u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с		
1 (49)	Формирование	<u>Лыжная подготовка.</u> Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	
1 (49)	Формирование правильной осанки.	Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	
1 (49)	Формирование	Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика:	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно-	
1 (49)	Формирование правильной осанки.	Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- обучающий урок	
1 (49)	Формирование правильной осанки.	Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика:	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно-	
1 (49)	Формирование правильной осанки.	Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- обучающий урок	
1 (49)	Формирование правильной осанки.	Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 • Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика»	
1 (49)	Формирование правильной осанки.	Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- 	
	Формирование правильной осанки. Акробатика.	Лыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно)	 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок 	
1 (49) 2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. Лыжная подготовка.	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8	
	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно-	
	Формирование правильной осанки. Акробатика. <i>Лыжная подготовка</i> . Техника безопасности на уроках лыжной	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание,	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок	
	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт»	
	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание,	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно-	
	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок	
2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья»	
	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно-	
2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Подъемы «елочкой». Спуски в	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья»	
2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Пыжная подготовка. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. Акробатика: -стойка на лопатках -кувырок вперед -кувырок назад -кувырок вперед-назад слитно -два кувырка вперед, назад (слитно) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Одевание, переноска лыж и палок. Попеременный двухшажный ход.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно-	
2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Подъемы «елочкой». Спуски в	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок	
2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Мастер спуска» Познавательная игра	
2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Мастер спуска» Познавательная игра «Спортивный марафон»	
2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Мастер спуска» Познавательная игра «Спортивный марафон» Зимний Фестиваль ГТО	
2 (50)	Формирование правильной осанки. Акробатика. ———————————————————————————————————	Подъемы «елочкой». Спуски в высокой стойке.	Образовательно- обучающий урок «Гимнастика- фантастика» Образовательно- тренировочной урок «Богатырская сила» Образовательно- тренировочный урок «Лыжня зовёт» Образовательно- познавательный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Марафон здоровья» Образовательно- тренировочный урок «Мастер спуска» Познавательная игра «Спортивный марафон»	

		Ανηοδοπιγικο
		Акробатика: -стойка на лопатках
		-кувырки вперед, назад
		-стойка на голове с согнутыми ногами
		– мал.
		-полушпагат, кувырок назад в
		полушпагат – дев. Акробатическая комбинация.
5 (53)	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход.
(00)	Попеременный	Подъемы «елочкой». Спуски в
	двухшажный ход.	высокой стойке.
	Подъемы «елочкой».	Повороты на месте махом лыж.
	Спуски в высокой стойке.	
6 (54)	Попеременный	Попеременный двухшажный ход.
0 (5 1)	двухшажный ход.	Подъемы «елочкой». Спуски в
	Подъемы «елочкой».	высокой, средней стойке.
	Спуски в высокой,	
7 (55)	средней стойке.	Voverson versonesses
7 (55)	<u>Гимнастика.</u> Равновесие. Лазанье.	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.
	К.У два кувырока	Равновесие (гимнастическая
	вперед-назад (слитно).	скамейка). Лазанье (гимнастическая
	Акробатическая	стенка, скамейка).
	комбинация.	Акробатическая комбинация.
		К.У два кувырока вперед-назад
		(слитно).
8 (56)	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход.
S (50)	Попеременный	Подъемы «елочкой».
	двухшажный ход.	Спуски в высокой, средней стойке.
	Подъемы «елочкой».	Повороты на месте махом лыж
	Спуски в высокой,	
9 (57)	средней стойке. Попеременный	Попеременный двухшажный ход.
2 (21)	попеременный двухшажный ход.	К.У повороты на месте махом лыж.
	К.У повороты на месте	r - r
	махом лыж.	
10 (58)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с гантелями.
	Акробатическая	К.У стойка на голове с согнутыми
	комбинация. К.У акробатические	ногами – мал,; кувырок назад в полушпагат – дев.
	элементы.	Акробатическая комбинация.
	Лазанье по канату.	Лазанье по канату.
11 (59)	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход.
	Попеременный	Преодоление подъемов, спусков на
	двухшажный ход.	дистанции 2 км.
	Преодоление подъемов, спусков на дистанции 2	
	спусков на дистанции 2 КМ.	
12 (60)	К.У - попеременный	К.У попеременный двухшажный ход.
` '	двухшажный ход.	Преодоление препятствий на спусках.
	Преодоление	
12 (61)	препятствий на спусках.	Volument of the second of the
13 (61)	<u>Гимнастика.</u> Формирование	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
	правильной осанки.	Формирование правильной осанки.
	К.У акробатическая	К.У акробатическая комбинация.
	комбинация.	Лазанье по канату.
	Лазанье по канату.	Полоса препятствий (с прыжками,
	Полоса препятствий.	лазанием и перелезанием).
14 (62)	<u>Лыжная подготовка.</u>	Техника передвижения на лыжах 2 км.

	Теущига пополните	Подъемы «елочкой».
	Техника передвижения на лыжах (2 км).	подъемы «елочкои». Спуски в высокой, средней стойке.
15 (63)	К.У прохождение	К.У прохождение дистанции 1 км без
15 (05)	дистанции 1 км без	учета времени.
	учета времени.	
16 (64)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений со скакалкой
	Перелезание через	(прыжки на скакалке).
	гимнастического коня. Опорный прыжок –	Перелезание через гимнастического коня.
	вскок в упор присев	Опорный прыжок:
	(конь в ширину)	- отталкивание от гимнастического
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	мостика
		-К.У вскок в упор на колени
17 (65)	TI .	-вскок в упор присев
17 (65)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
	двухшажный ход.	Одновременный осстажный ход.
	Одновременный	
	бесшажный ход.	
18 (66)	Попеременный	Попеременный двухшажный ход.
	двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход.
	Одновременный бесшажный ход.	
19 (67)	Гимнастика.	Комплекс упражнений со скакалкой.
17 (01)	Опорный прыжок –	Прыжки на скакалке.
	вскок в упор присев	Опорный прыжок:
	(конь в ширину).	отталкивание от гимнастического
		мостика
20 (69)	Лыжная подготовка.	-вскок в упор присев Техника лыжных ходов.
20 (68)	Техника лыжных ходов.	К.У подъемы «елочкой».
	К.У подъемы	Спуски в высокой, средней стойке.
	«елочкой». Спуски в	
	высокой, средней	
21 ((0)	стойке.	
21 (69)	Техника лыжных ходов. Одновременный	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.
	бесшажный ход.	К.У спуски в средней стойке.
	К.У спуски в средней	тал. опуска в средней стопке.
	стойке.	
22 (70)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с гантелями.
	Лазанье по канату.	Лазанье по канату.
	К.У опорный прыжок – вскок в упор присев	К.У опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину).
	- вскок в упор присев (конь в ширину).	приссь (коль в ширипу).
23 (71)	<u>Лыжная подготовка.</u>	Закрепить технику передвижения на
` '		лыжах 2-3 км (средняя интенсивность).
	на лыжах.	Преодоление подъемов, спусков.
	Преодоление подъемов,	
24 (72)	спусков. Техника лыжных ходов.	Техника лыжных ходов.
27 (72)	К.У одновременный	К.У одновременный бесшажный ход.
	бесшажный ход.	Торможение «плугом»
	Торможение «плугом»	
25 (73)	<u>Гимнастика.</u>	Комплекс упражнений с
	Формирование правильной осанки.	гимнастической палкой. Формирование правильной осанки.
	Лазанье по канату.	Лазанье по канату.
	Опорный прыжок	Опорный прыжок ноги врозь (конь в
	«углом» (конь в	ширину):
	ширину)	-отталкивание от гимнастического
		мостика

		-прыжок «углом»		I
26 (74)	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника лыжных ходов. Преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом»	Техника лыжных ходов. Преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом»		1
27 (75)	К.У прохождение дистанции 1 км с учетом времени.	К.У прохождение дистанции 1 км с учетом времени.		1
28 (76)	<u>Гимнастика.</u> К.У лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину).	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. К.У лазанье по канату. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину): -отталкивание от гимнастического мостика -прыжок ноги врозь		1
29 (77)	Пыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, неровностей на спусках	Закрепить технику лыжных ходов на дистанции 2-3 км. Преодоление подъемов, неровностей на спусках		1
30 (78)	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, неровностей на спусках	Совершенствовать технику лыжных ходов на дистанции 2-3 км. Преодоление подъемов, неровностей на спусках		1
		IV четверть		
		н игры в волейбол. Плавание. Легкая с		24 часа
	<u>Эло</u>	гменты игры в волейбол. Пионербол. I	<u> Травила игры.</u>	9 час.
		<u>Плавание.</u>		6 час.
1 (79)	Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой)	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8Образовательно- познавательный урок	1
2 (80)	Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Пионербол. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой, в парах) Пионербол.	«Когда появился мяч?» «Учусь исследовать и создавать проекты» Школьная научнопрактическая конференция «Шаг в исследование» Районная научнопрактическая конференция «Юность. Наука. Краеведение» Районный Конкурс исследовательских и проектных работ по предмету «Физическая культура» Школьные соревнования по плаванию «Веселый дельфин» Школьные соревнования	1
3 (81)	Плавание. Плавание способом кроль на груди, на спине.	Плавательные упражнения. Плавание способом кроль на груди, на спине -отрезки с движением ног (с доской) -отрезки с движением ног (без доски) -отрезки в полной координации 4x10м		1
4 (82)	Волейбол. Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой, в парах) К.У прием-передача мяча сверху над собой. Пионербол.		1
5 (83)	Прием-передача мяча сверху, снизу. Пионербол.	Комплекс упражнений с гантелями. Прием-передача мяча сверху, снизу (над собой, в парах) К.У прием-передача мяча сверху в парах. Пионербол.	по спортивным играм • Урок-проект «Мой мяч»	1
6 (84)	<u>Плавание.</u> Плавание способом	Плавательные упражнения. Кроль на груди 4х10м		1

	кроль на груди, на	Кроль на спине 4х10м	Τ	
	спине, брасс.	Брасс 4х10м		
7 (85)	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений со скакалкой.	1	
. (32)	Сочетание приема-	Прыжки на скакалке.	l	
	передачи мяча сверху,	Сочетание приема-передачи мяча	l	
	снизу.	сверху, снизу.		
0 (0.5)	Пионербол.	Пионербол.	ļ	
8 (86)	Сочетание приема-	Комплекс упражнений со скакалкой.		
	передачи мяча сверху, снизу.	Прыжки на скакалке. Сочетание приема-передачи мяча		
	Пионербол.	сверху, снизу.		
	тионероси	Пионербол.	l	
9 (87)	Плавание.	Плавательные упражнения.	١	
()	Плавание способом	Кроль на груди 4х10м		
	кроль на груди, на	Кроль на спине 4х10м	l	
	спине, брасс.	Брасс 4х10м		
	К.У кроль на груди.	К.У кроль на груди (10м, 25м)	1	
10 (88)	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений с набивными	l	
	Сочетание приема-	мячами.	l	
	передачи мяча сверху,	Упражнения с волейбольными мячами	l	
	снизу. К.У пионербол.	в парах. Сочетание приема-передачи мяча	I	
	к. э пионероол.	сверху, снизу.	l	
		Пионербол.		
11 (89)	Прием-передача мяча	Комплекс упражнений с гантелями.	1	
, ,	сверху, снизу.	Упражнения с волейбольными мячами	l	
	К.У прием-передача	в парах.	I	
	мяча снизу над собой.	Прием-передача мяча сверху, снизу.		
	Пионербол.	К.У прием-передача мяча снизу над собой.		
		Сооби. Пионербол.		
12 (90)	Плавание.	Плавательные упражнения.		
12 (>0)	Плавание способом	Кроль на груди 4х10м	I	
	кроль на груди, на	Кроль на спине 4х10м	l	
	спине, брасс.	Брасс 4х10м	l	
15 (01)	К.У кроль на спине.	К.У кроль на спине (10м, 25м)	l	
13 (91)	<u>Волейбол.</u>	Комплекс упражнений со скакалкой.	l	
	Сочетание приема-	Прыжки на скакалке. Сочетание приема-передачи мяча	l	
	передачи мяча сверху, снизу.	сверху, снизу.	l	
	Пионербол.	Пионербол.		
	•	1		
14 (92)	Сочетание приема-	Комплекс упражнений со скакалкой.	1	
	передачи мяча сверху,	К.У прыжки на скакалке.	l	
	снизу.	Сочетание приема-передачи мяча	l	
	Подача мяча. Пионербол.	сверху, снизу.	l	
	тионероол.	Подача мяча: -верхняя прямая подача		
		-нижняя прямая подача		
		Пионербол.		
			l	
15 (93)	<u>Плавание.</u>	Плавательные упражнения.	1	
	Плавание способом	Кроль на груди 4х10м		
	кроль на груди, на	Кроль на спине 4х10м		
	спине, брасс.	Брасс 4х10м		
	К.У кроль на спине. Стартовый прыжок.	К.У брасс (10м) Стартовый прыжок.		
	Стартовый прыжок.	<u>Легкая атлетика.</u>	L	
16 (94)	Техника безопасности.	Техника безопасности.	Γ	
10 (34)	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка (3 мин)		1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8
	Метание теннисных	Метание теннисных мячей на		1, 2, 0, 1,0, 0, 7, 0
	мячей на дальность.	дальность (замах-бросок).		
	.,	1 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

17 (95)	Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на дальность.	Кроссовая подготовка (3 мин). К.У метание теннисных мячей на дальность.	 Образовательно- обучающий урок «Быстрее. Выше. 	1
18 (96)	Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Метание мячей весом 150г.	Кроссовая подготовка (4 мин). Спринт 30 м. Метание мячей весом 150г.	Сильнее» Образовательно- тренировочный урок «Лёгкоатлетическая вертушка» Урок-исследование «Мои физические качества»	1
19 (97)	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60 м. К.У метание мячей весом 150г.	Кроссовая подготовка (4 мин). Спринт 30, 60 м. К.У метание мячей весом 150г.		1
20 (98)	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60 м.	Кроссовая подготовка (4 мин). Спринт 30, 60м.		1
21 (99)	Кроссовая подготовка. К.У спринт 30м.	Кроссовая подготовка (4 мин). К.У спринт 30м.		1
22 (100)	Кроссовая подготовка. К.У спринт 60м.	Кроссовая подготовка (4 мин). К.У спринт 60м.		1
23 (101)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1
24 (102)	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	К.У кроссовая подготовка (5 мин). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен С 28.01.2025 по 28.01.2026