

Приложение № 12  
к Основной образовательной программе начального  
общего образования МОУ «Рудновская ООШ»,  
утвержденной приказом МОУ «Рудновская ООШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«Физическая культура»**  
начальное общее образование

с.Рудное

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

<i>Выпускник научится:</i>	<i>Получит возможность научиться:</i>
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li> <li>• ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li> <li>• характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов</li> </ul>

<p>игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</li> </ul>	<p>наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</li> </ul>

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Всемирный день здоровья.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Всемирный день туризма.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** *Плавательные упражнения начального этапа обучения. В теории дети приобретут навыки вхождения в воду и передвижения по дну бассейна, погружения в воду и всплытия, в скольжении на груди и на спине. Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания.*

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

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

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

На материале спортивных игр. День народного единства.

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учётом рабочей  
программы воспитания**

**2 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество во часов</b>
<b>1</b>	ИТБ №15, 16, 21 – 2021. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место»	1
<b>2</b>	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». <i>Всемирный день здоровья</i>	1
<b>3</b>	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
<b>4</b>	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
<b>5</b>	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1
<b>6</b>	Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».	1
<b>7</b>	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль див- гантельных качеств: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. <i>Всемирный день туризма</i>	1
<b>8</b>	Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность.	1

9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	1
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости.. Контроль пульса.	1
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.	1
13	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей	1
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»	1
15	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
16	Разучивание эстафет с гимнастической палкой.	1
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь»	1
18	Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»	1
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
20	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» <i>День народного единства.</i>	1
<i>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.</i>		
21	Правила поведения в спортивном зале на уроках	1



	гимнастики. Повторение понятий: вис, упор	
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1
23	Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»	1
24	Совершенствование техники упражнения «Стойка на лопатках»; кувырка вперед.	1
25	Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь»	1
26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
27	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
28	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».	1
29	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру»	1
30	Повторение строевых упражнений. <i>Всемирный день борьбы со СПИДом</i>	1
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1
32	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»	1
<i>Раздел программы №3 Лыжная подготовка.</i>		
33	ИТБ № 20– 2021. Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	1

34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах различными способами. Разучивание игры «Перестрелка».	1
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
36	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
37	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	1
38	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дальше прокатится на лыжах».	1
39	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.	1
40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1
41	Обучение поворотам приставными шагами.	1
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1
43	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
44	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	1
<i>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.</i>		
45	ИТБ №19– 2021. Повторение броска и ловли мяча.	1
46	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра	1

	«Охотники и утки»	
47	Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу»	1
48	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»	1
49	Обучение упражнениям с большим мячом у стены	1
50	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»	1
51	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».	1
52	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах.	1
53	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	1
54	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.	1
55	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	1
56	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1
57	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»	1
58	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» <i>Всемирный день здоровья</i>	1
59	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1

<b>60</b>	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»	1
<b>61</b>	Обучение введению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.	1
<b>62</b>	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	1
<b>63</b>	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1
<b>64</b>	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1
<b>65</b>	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность.	1
<b>66</b>	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств.	1
<b>Итого:</b>		<b>66</b>

### 3 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	ИТБ №15, 16, 21 – 2021. Вводный урок	1
<b>2</b>	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.	1
<b>3</b>	Ходьба и бег. Высокий старт. Входная контрольная работа	1
<b>4</b>	Бег с высокого старта. Беговые упражнения.	1
<b>5</b>	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	1

<b>6</b>	Чередование ходьбы и бега. <i>Всемирный день туризма</i>	1
<b>7</b>	Равномерный бег.	1
<b>8</b>	Челночный бег 3x10м	1
<b>9</b>	Равномерный бег с изменением направления.	1
<b>10</b>	Понятие «здоровье». Равномерный бег 6 мин.	1
<b>11</b>	Прыжок в длину с места.	1
<b>12</b>	Прыжок в длину с места.	1
<b>13</b>	Прыжок в длину с разбега.	1
<b>14</b>	Прыжок в длину с разбега.	1
<b>15</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
<b>16</b>	Акробатика. Строевые упражнения	1
<b>17</b>	Висы. Строевые упражнения <i>День народного единства.</i>	1
<b>18</b>	Висы. Строевые упражнения	1
<b>19</b>	Лазание. Упражнения в равновесии	1

20	Опорный прыжок. Лазание.	1
21	Лазание. Упражнения в равновесии	1
22	Лазание. Упражнения в равновесии	1
23	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. <i>Всемирный день борьбы со СПИДом</i>	1
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	1
25	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1
26	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»	1
27	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»	1
28	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1
29	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1
30	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1
31	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий»	1
32	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»	1
33	ИТБ № 20–2019. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными	1

	палками.	
<b>35</b>	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
<b>36</b>	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
<b>37</b>	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
<b>38</b>	Подъём "полуёлочкой" и "ёлочкой", спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
<b>39</b>	Подъём "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах.	1
<b>40</b>	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой".	1
<b>41</b>	Подвижная игра на лыжах "Перекаты".	1
<b>42</b>	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
<b>43</b>	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
<b>44</b>	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
<b>45</b>	ИТБ № 19– 2021. Игры «Мяч среднему», «Бросай и поймай».	1
<b>46</b>	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1
<b>47</b>	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч».	1
<b>48</b>	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
<b>49</b>	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка	1

	мячей по кругу».	
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1
52	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».	1
53	Челночный бег 3х10м	1
54	Бег с ускорением 20м, 30м, 60м	1
55	Равномерный бег 5 мин	1
56	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
57	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
58	Прыжок в длину с места. <i>Всемирный день здоровья</i>	1
59	Прыжок в длину с разбега	1
60	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча	1
61	Метание набивного мяча на дальность. <b>Итоговая контрольная работа</b>	1
62	Метание малого мяча в цель	1
63	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.	1



64	Повторение. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1
65	Повторение. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1
66	Повторение. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1
<b>Итого</b>		<b>66</b>

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ИТБ №15, 16, 21 – 2021. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции 400м. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м(скорость)	1
3	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. <b>Входная контрольная работа</b>	1
4	Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта.	1
5	Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1
6	Контроль двигательных качеств: бег на 1000м <i>Всемирный день туризма</i>	1
7	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность	1
8	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.	1
9	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
11	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости	1
12	Ознакомление со способами регулирования физической	1

	нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	
13	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
14	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	1
15	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1
16	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1
17	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»  <i>День народного единства.</i>	1
18	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1
19	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
20	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.  <i>Всемирный день борьбы со СПИДом</i>	1
21	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	1
22	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастической скамейке.	1
23	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1

24	Совершенствование прыжков через гимнастического козла.	1
25	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 кг, 2 кг)	1
26	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	1
27	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	1
28	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед Подвижная игра «Перемена мест».	1
29	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	1
30	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1
31	ИТБ № 20– 2021. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	1
32	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1
33	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
34	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1
35	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1
36	Обучение подъему на лыжах способом «полуёлочка» и «ёлочка»	1
37	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на	1

	лыжах по дистанции до 1500м	
38	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	1
39	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
40-41	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	2
42	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	1
43-44	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	2
45	ИТБ № 19– 2021. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху»после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
46	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.	1
47	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	1
48	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1
49	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	1
50	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
51	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	1

52	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	1
53-54	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	2
55	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1
56-57	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	2
58	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1
59	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»  <i>Всемирный день здоровья</i>	1
60	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.  <b>Итоговая контрольная работа</b>	1
61	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1
62	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол	1
63	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	1
64	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на	1

	1000 м	
65	Повторение (Резервный урок)	1
66	Подведение итогов учебного года.(Резервный урок)	1
<b>Итого:</b>		<b>66</b>

