

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Гимназия № 11 (Базовая школа Российской академии наук)»

РАССМОТРЕНА

методическим объединением учителей  
физической культуры и основ  
безопасности жизнедеятельности  
методического совета  
ГБОУ СО «Гимназия №11  
(Базовая школа РАН)»  
протокол от 27.08.2020 № 01

СОГЛАСОВАНА

методическим советом  
ГБОУ СО «Гимназия №11  
(Базовая школа РАН)»  
протокол от 27.08.2020 № 01

УТВЕРЖДЕНА

Приказом  
ГБОУ СО «Гимназия №11  
(Базовая школа РАН)»  
от 31.08.2020 № 288-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 - 4 классы**

Программа составлена: учителями физической культуры Е.М. Рыжакиной, А.С. Ивановой

Программа проверена: заместителем директора по начальной школе Т.А. Каясовой

г. Самара, 2020

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре (1-4 классы) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования /Министерство образования и науки РФ – М.:, Просвещение 2011г.

Является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ гимназии №11 г.о. Самара.

Рабочая программа Физическая культура предметная линия учебников, автор В.И.Лях, 1-4 классы, издательство Москва «Просвещение» 2014 год.

Используемый учебник: "Физическая культура 1-4 классы", В.И. Лях, издательство Москва "Просвещение", 2014-18 год.

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

По разделу « Знания о физической культуре»

Выпускник научиться:

выполнять организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, получит возможность вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.

По разделу «Гимнастика с элементами акробатика»

Выпускник научиться:

выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя;

выполнять различные варианты висов, вис завесом, одной и двумя ногами;

выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост;

выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах ( вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи);

выполнять опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч;

научиться напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками,

гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами,

резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

По разделу « Легкая атлетика»

Выпускник научиться:

пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого раздела, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

По разделу « Подвижные и спортивные игры»

Выпускник научиться:

выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», « Ловишка на хобах», « Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руки», «Флаг на башне», « Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», « Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стройки», «Капитаны», «Осада горда», «Штурм», «Удочка», « Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», « Горячая линия», «Будь осторожен», « Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове» , « Катание колес», « Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», « Командные хвостики», « Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**1 класс****Личностные результаты:**

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить 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 ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль

в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности 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, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

организовывать здоровое -сберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **2 класс**

### **Личностные результаты:**

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить 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 ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности 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, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

организовывать здоровое -сберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **3 класс**

#### **Личностные результаты:**

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить 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 ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности 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, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**4 класс****Личностные результаты:**

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить 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 ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль

в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности 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, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

организовывать здоровое -сберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба бег, прыжки, лазание, ползание, 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, выносливости, быстроты, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

#### **Самостоятельные занятия.**

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

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

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

#### **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.*****Гимнастика с основами акробатики.***

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

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

*Акробатические комбинации.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая 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.

***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:*

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

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

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

### **3. Тематическое планирование**

Общий период освоения учебного предмета – 4 года, количество учебных часов – 405, в том числе:

1 год (1 класс) – 3 часа в неделю x 33 учебную неделю = 99 учебных часов;

2 год (2 класс) – 3 часа в неделю x 34 учебных недели = 102 учебных часа;

3 год (3 класс) – 3 часа в неделю x 34 учебных недели = 102 учебных часа;

4 год (4 класс) – 3 часа в неделю x 34 учебных недели = 102 учебных часа;

Номера тем	Название тем	Количество часов, отводимое на изучение каждой темы	
		По авторской программе	По настоящей рабочей программе
<b>1 класс</b>			
1.	Базовая часть	77	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процесс урока	6
1.2	Подвижные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	34
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	10
1.5	Кроссовая подготовка	21	7
2.	Вариативная часть	22	22
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	22
	Итого	99	99
<b>2 класс</b>			
1.	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	4
1.2	Подвижные игры	18	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	31
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	18
1.5	Кроссовая подготовка	21	10
2.	Вариативная часть	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24
	Итого	102	102
<b>3 класс</b>			
1.	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	10
1.2	Подвижные игры	18	16

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	29
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	13
1.5	Кроссовая подготовка	21	10
2.	Вариативная часть	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24
	Итого	102	102
<b>4 класс</b>			
1.	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	9
1.2	Подвижные игры	18	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	31
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	15
1.5	Кроссовая подготовка	21	10
2.	Вариативная часть	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24
	Итого	102	102
	Всего количество часов, отведенных на изучение тем, за весь период освоения учебного предмета	405	405

СОГЛАСОВАН

Заместитель директора ГБОУ СО «Гимназия №11 (Базовая школа РАН)»

Т.А. Каясова

\_\_\_\_\_ 2020 г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2020/2021 учебный год

приложение к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Гимназия № 11 (Базовая школа Российской академии наук)» утвержденной приказом ГБОУ СО «Гимназия №11 (Базовая школа РАН)» от 27.08.2020 № 288 -ОД

Календарно-тематический план составлен: учителями физической культуры Е.М. Рыжакиной, Ивановой А.С.

Самара, 2020 г.

Общий период освоения учебного предмета – 4 года, количество учебных часов – 405, в том числе:

1 год (1 класс) – 3 часа в неделю x 31 учебную неделю = 99 учебных часов;

2 год (2 класс) – 3 часа в неделю x 34 учебных недели = 102 учебных часа;

3 год (3 класс) – 3 часа в неделю x 34 учебных недели = 102 учебных часа;

4 год (4 класс) – 3 часа в неделю x 34 учебных недели = 102 учебных часа;

## 1 класс

№.№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведен ия	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
<b>Тема 1.1 Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
1.	Организационно-методические Указания	1	1 нед.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишки».	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишки».
<b>Тема 1.5 Кроссовая подготовка (3 ч)</b>					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого Старта	1	1 нед.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишки».	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта.
3	Техника челночного бега	1	1 нед.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега.
4	Тестирование челночного бега	1	2 нед.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся»,	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь

	3x10 м			«смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега.
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
5	Возникновение физической культуры и спорта	1	2 нед.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси - лебеди».	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди».
<b>Тема 1.4 Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	2 нед.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди».
<b>Тема 1.2 Подвижные игры (1 ч)</b>					
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	3 нед.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение.

				«Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия.	
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (3 ч)</b>					
8	Олимпийские игры	1	3 нед.	Рассказ об Олимпийских играх – символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики».
9	Что такое физическая культура?	1	3 нед.	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».	Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики».
10	Темп и ритм	1	4 нед.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1	4 нед.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и

				«Мышеловка».	«Мышеловка».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
12	Личная гигиена Человека	1	4 нед.	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками».	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	5 нед.	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза».	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	5 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десяти секундный отрезок времени.
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	5 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»;

				Упражнение на запоминание временного отрезка.	уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (4 ч)</b>					
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	6 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».
18	Тестирование виса на время	1	6 нед.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1	7 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития	1	7 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее

	координации движений			«Совушка».	схватит» и «Совушка».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (7 ч)</b>					
21	Ловля и броски мяча в парах	1	7 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».
22	Подвижная игра «Осада города»	1	8 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».
23	Индивидуальная работа броски и ловля мяча в парах	1	8 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города».
24	Школа укрощения мяча	1	8 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы».
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1	9 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.
26	Глаза закрывай -	1	9 нед.	Разминка с закрытыми глазами.	Знать, как проводится разминка с

	упражнение начинай			Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.
27	Подвижные игры	1	9 нед.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	Знать, как проводится разминка, с закрыты ми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти.
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>					
28	Перекааты	1	10 нед.	Разминка на матах. Группировка. Перекааты. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекааты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка».
29	Разновидности перекаатов	1	10 нед.	Разминка на матах. Группировка. Перекааты. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекааты, их виды, правила игры «Удочка».
30	Техника выполнения кувырка вперед	1	10 нед.	Разминка на матах. Перекааты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекаатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка».
31	Кувырок вперед	1	11 нед.	Разминка на матах. Перекааты. Кувырок вперед. Подвижная	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах,

				игра «Успей убрать».	технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать».
32	Стойка на лопатках, «мост»	1	11 нед.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки».
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1	11 нед.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки».
34	Стойка на голове	1	12 нед.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове.
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	12 нед.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове.
36	Перелезание на гимнастической стенке	1	12 нед.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с

				на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение.	гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове.
37	Висы на перекладине	1	13 нед.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке.
38	Круговая тренировка	1	13 нед.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове.
39	Прыжки со скакалкой	1	13 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».
40	Прыжки в скакалку	1	14 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».
41	Круговая тренировка	1	14 нед.	Разминки со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги»	Знать, что такое круговая тренировка, и какие упражнения могут в нее входить, правила игры

				предмет».	« Береги предмет».
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	14 нед.	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать, что такое гимнастические кольца, и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву».
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	15 нед.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис, согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать, что такое гимнастические кольца, и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву».
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	15 нед.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис, согнувшись, вис, прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра Попрыгунчики-воробушки».	Знать, что такое гимнастические кольца, и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки».
45	Вращение обруча	1	15 нед.	Разминка с обручами. Вис углом, вис, согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра "Попрыгунчики - воробушки».	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики - воробушки».
46	Обруч - учимся им Управлять	1	16 нед.	Разминка с обручами. Вис углом, вис, согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила

				вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	игры «Попрыгунчики-воробушки».
47	Круговая Тренировка	1	16 нед	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки.
48	Круговая Тренировка	1	16 нед	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки.
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (10 ч)</b>					
49	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1	17 нед.	Разминка с обручами. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Знать, что такое обруч, правила игры «Медведи и пчелы».
50	Вращение обруча.	1	17 нед.	Разминка с обручами. Вис углом, вис, согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра "Попрыгунчики-воробушки».	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки».
51	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	17 нед.	Разминка с игровыми упражнениями. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Знать, что такое разминочные упражнения, правила игры «Медведи и пчелы».
52	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1	18 нед.	Разминка с поворотом на 180* и 360*. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, что такое прыжки с поворотом на 180* и 360*, как правильно выполнять, правила

					игры «Ловля обезьян».
53	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1	18 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и через скакалку, правила игры «Ловля обезьян».
54	Прыжки через скакалку	1	18 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и через скакалку, правила игры «Ловля обезьян».
55	Броски набивного мяча способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	19 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: броски способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполнять броски способом снизу из положения стоя, правило игры «Горячая линия».
56	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	1	19 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, что такое скакалка, и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Ловля обезьян».
57	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	19 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
58	Первые спортивные соревнования. Игра	1	20 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».

	«Искатели сокровищ».			игра «Поймай подачу».	
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (2 ч)</b>					
59	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	20 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
60	Подвижные игры	1	20 нед.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	Знать, как проводится разминка, с закрыты ми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)</b>					
61	Лазанье по канату	1	21 нед.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу».	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	21 нед.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
63	Прохождение полосы препятствий	1	21 нед.	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница».
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	22 нед.	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (4 ч)</b>					

65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	22 нед.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны - прыгуны».	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны- прыгуны».
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	22 нед.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны - прыгуны».	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны- прыгуны».
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	23 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны».
68	Прыжки в высоту	1	23 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (11 ч)</b>					
69	Броски и ловля мяча в парах	1	23 нед.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел».
70	Броски и ловля мяча в парах	1	24 нед.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел».

71	Ведение мяча	1	24 нед.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки».
72	Ведение мяча в движении	1	24 нед.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет.
73	Эстафеты с мячом	1	25 нед.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет.
74	Подвижные игры с мячом	1	25 нед.	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы».	Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы».
75	Подвижные игры	1	25 нед.	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти.	Знать правила проведения подвижных игр.
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	26 нед.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку.
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	26 нед.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность.
78	Подвижная игра	1	26 нед.	Разминка с мячом в движении по	Знать, как выполнять броски мяча

	«Вышибалы через сетку»			кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	27 нед.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (2 ч)</b>					
80	Бросок набивного мяча от груди	1	27 нед.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
81	Бросок набивного мяча снизу	1	27 нед.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполнить броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	28 нед.	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
83	Тестирование вися на время	1	28 нед.	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель».	Знать, как проводится тестирование вися на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель».
84	Тестирование наклона	1	28 нед.	Разминка, направленная на	Знать, как проводится

	вперед из положения стоя			развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».	тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
85	Тестирование прыжка в длину с места	1	29 нед.	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	29 нед.	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро».
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1	29 нед.	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	Знать, как проводится тестирование подъем туловища за 30 с., как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (2 ч)</b>					
88	Техника метания на точность	1	30 нед.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишк» с мешочком на голове».	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишки» с мешочком на голове.
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1	30 нед.	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в

				игра «Ловишка с мешочком на голове».	подвижную игру «Ловишки» с мешочком на голове.
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
90	Подвижные игры для зала	1	30 нед.	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (4 ч)</b>					
91	Беговые Упражнения	1	31 нед.	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики».
92	Тестирование бега на 30 м с высокого Старта	1	31 нед.	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики».
93	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	31 нед.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3x 10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1	32 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (5 ч)</b>					

95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	32 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	32 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».	Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц».
97	Командные подвижные игры	1	33 нед.	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».	Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики».
98	Подвижные игры с мячом	1	33 нед.	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».	Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом».
99	Подвижные игры	1	33 нед.	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года.	Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года.

## 2 класс

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведен ия	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
1.	Организационно-методические Указания	1	1 нед.	Понятие «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишки» и «Салки с домиками»	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; строиться в колонну в движении; выполнять требования на уроках физкультуры; играть в подвижные игры «Ловишки» и «Салки с домиками».
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (5 ч)</b>					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого Старта	1	1 нед.	Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Ловишки» и «Салки – дай руку».	Выполнять беговую разминку; знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта играть в подвижные игры «Ловишки» и «Салки – дай руку».
3	Техника челночного бега	1	1 нед.	Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку».	Выполнять беговую разминку; знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку».

4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	2 нед.	Разминка в движении; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта; подвижная игра «Колдунчики».	Знать правила тестирования челночного Бега 3x10 м, правила подвижной игры «Колдунчики».
5	Техника метания мешочка на дальность	1	2 нед.	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	2 нед.	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики».	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)</b>					
7	Упражнения на координацию движения	1	3 нед.	Разминка, направленная на координацию движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики».	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на координацию движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
8	Физические качества	1	3 нед.	Разминка, направленная на координацию движений, физические качества, метание	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на

				гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики».	дальность, разминку, направленную на координацию движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (3 ч)</b>					
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	3 нед.	Разминка, в движении, физические качества техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне».	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега; понимать правила подвижной игры «Флаг на башне».
10	Прыжок в длину с разбега	1	4 нед.	Разминка, в движении, физические качества техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне».	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега; понимать правила подвижной игры «Флаг на башне».
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	4 нед.	Разминка, в движении, прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне».	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат; знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
12	Подвижные игры	1	4 нед.	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников.	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, оговариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры.
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
13	Тестирование метания малого мяча на	1	5 нед.	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила

	точность			мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц».	тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
14	Тестирование Наклона вперед из положения стоя	1	5 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения, стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц».
15	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	1	5 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с, подвижная, игра «Вышибалы».	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
17	Тестирование, подтягивания на низкой	1	6 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений,	Выполнять разминку, направленную на развитие

	перекладине из вися лежа согнувшись			тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы».	координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы».
18	Тестирование вися на время	1	6 нед.	Разминка у гимнастической стенки, тестирование вися на время, подвижная игра «Ловля обезьян».	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования вися на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	7 нед.	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши».	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
20	Режим дня	1	7 нед.	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши».	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (3 ч)</b>					
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1	7 нед.	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками».	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми

					кружочками».
22	Подвижная игра «Осада города»	1	8 нед.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города».	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города».
23	Броски и ловля мяча в парах	1	8 нед.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города».	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	8 нед.	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами».	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (3 ч)</b>					
25	Ведение мяча	1	9 нед.	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

					обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.
26	Упражнения с мячом	1	9 нед.	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота».	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота».
27	Подвижные игры	1	9 нед.	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры.	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом. Знать правила выбранных подвижных игр.
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>					
28	Кувырок вперед	1	10 нед.	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка».	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка».
29	Кувырок вперед с трех шагов	1	10 нед.	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка».	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка».
30	Кувырок вперед с	1	10 нед.	Разминка на матах с мячами,	Выполнять разминку на матах с

	разбега			кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега.	мячами. Знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега.
31	Усложненные варианты выполнения	1	11 нед.	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед.	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед.
32	Стойка на лопатках, мост	1	11 нед.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки».	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки».
33	Круговая тренировка	1	11 нед.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки».	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки».
34	Стойка на голове	1	12 нед.	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах.	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове.
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	12 нед.	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической

				по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница».	стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница».
36	Различные виды перелезаний	1	12 нед.	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка».	Знать технику выполнения стойки на голове различные виды перелезаний правила игры «Удочка».
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	13 нед.	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание.	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами.
38.	Круговая тренировка	1	13 нед.	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка».	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка».
39	Прыжки в скакалку	1	13 нед.	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».
40	Прыжки в скакалку в движении	1	14 нед.	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой в движении, подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия».
41	Круговая тренировка	1	14 нед.	Разминка в движении, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы».	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и

					пчелы».
42.	Прыжки в скакалку	1	14 нед.	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».
43	Прыжки в скакалку в движении	1	15 нед.	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой в движении, подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия».
44	Круговая тренировка	1	15 нед.	Разминка в движении, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы».	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы».
45	Вращение обруча	1	15 нед.	Разминка с обручами, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове.	Знать технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишки» с мешочком на голове.
46	Варианты вращения обруча	1	16 нед.	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове.	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка» с мешочком на голове.
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	16 нед.	Разминка с обручами в движении, лазание по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове.	Знать, как выполняются лазание по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове.
48	Круговая тренировка	1	16 нед.	Разминка с массажными мячами	Знать, как выполняется захват

				в движение, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов.	каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбрать подвижную игру.
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (6 ч)</b>					
49	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1	17 нед.	Разминка с обручами. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Знать, что такое обруч, правила игры «Медведи и пчелы».
50	Вращение обруча.	1	17 нед.	Разминка с обручами. Вис углом, вис, согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра "Попрыгунчики - воробушки».	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «попрыгунчики - воробушки».
51	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	17 нед.	Разминка с игровыми упражнениями. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Знать, что такое разминочные упражнения, правила игры «Медведи и пчелы».
52	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1	18 нед.	Разминка с поворотом на 180* и 360*. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, что такое прыжки с поворотом на 180* и 360*, как правильно выполнять, правила игры «Ловля обезьян».
53	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1	18 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и через скакалку, правила игры «Ловля обезьян».

54	Прыжки в скакалку	1	18 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и через скакалку, правила игры «Ловля обезьян».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (1 ч)</b>					
55	Броски набивного мяча способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	19 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: броски способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполнять броски способом снизу из положения стоя, правило игры «Горячая линия».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
56	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	1	19 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, что такое скакалка, и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Ловля обезьян».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (3 ч)</b>					
57	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	19 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
58	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	20 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
59	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	20 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».

<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
60	Подвижные игры	1	20 нед.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	Знать, как проводится разминка, с закрыты ми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)</b>					
61	Круговая тренировка	1	21 нед.	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы».	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижные игры «Вышибалы».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
62	Подвижные игра «Белочка-защитница»	1	21 нед.	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «белочка-защитница».	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «белочка-защитница».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (6 ч)</b>					
63	Преодоление полосы препятствий.	1	21 нед.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка».	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка».
64	Усложненная полоса препятствий	1	22 нед.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка».	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка».
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	22 нед.	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в	Знать как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега,

				высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны».
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	22 нед.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила игры «Бегуны и прыгуны»
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	23 нед.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки-дай руку».	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки-дай руку».
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	23 нед.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки-дай руку».	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки-дай руку».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (6 ч)</b>					
69	Броски и ловля мяча в парах	1	23 нед.	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	24 нед.	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишки» с мячом и защитниками.	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишки» с мячом и защитниками.

				защитниками.	
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	24 нед.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», подвижная игра «Вышибалы».	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы».
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	24 нед.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки».
73	Эстафеты с мячом	1	25 нед.	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки».	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки».
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	25 нед.	Разминка с мячом в движении, эстафеты, подвижная игра «Охотники и зайцы».	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (2 ч)</b>					
75	Знакомство с мячами-хопами	1	25 нед.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хлопах, подвижная игра «Ловишки» на хобах.	Знать, что такое мячи-хлопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишки» на хобах.
76	Прыжки на мячах-хопах	1	26 нед.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры

				хлопах, подвижная игра «Ловишка на хобах».	«Ловишки» на хобах.
<b>Тема 1.2. Подвижные игры с элементами баскетбола (7 ч)</b>					
77	Круговая тренировка	1	26 нед.	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишки» с мячом и защитниками.	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишки» с мячом и защитниками.
78	Подвижные игры	1	26 нед.	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры.	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них.
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	27 нед.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами».	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами».
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	27 нед.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель».	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель».
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	27 нед.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель».	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель».
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	28 нед.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».

83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	28 нед.	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и на точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку на дальность и на точность, правила игры «Вышибалы через сетку».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (2 ч)</b>					
84	Броски набивного мяча от груди	1	28 нед.	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель».	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель».
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	29 нед.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель».	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
86	Тестирование виса на время	1	29 нед.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель».	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель».
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	29 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель».	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	30 нед.	Разминка, направленной на подготовку к прыжкам в длину,	Знать правила тестирования прыжка в длину с места,

				тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки».	правила подвижной игры «Собачки».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
89	Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	30 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Собачки».	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Собачки».
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 с	1	30 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух».	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (2 ч)</b>					
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1	31 нед.	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух».	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух».
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	31 нед.	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове.	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность. Правила подвижной игры «Ловишки» с мешочком на голове.
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
93	Подвижные игры для зала	1	31 нед.	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и

				упражнения, 2-3 подвижные игры, выбранные учениками.	контрольных упражнения.
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (4 ч)</b>					
94	Беговые упражнения	1	32 нед.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка».	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игра «Колдунчики» и «Совушка».
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	32 нед.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики».	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики».
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	32 нед.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать правила челночного бега 3x10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	33 нед.	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики».	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игра «Хвостики».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (2 ч)</b>					
98	Подвижная игра «Хвостики»	1	33 нед.	Беговая разминка, различные варианты подвижной игр «Хвостики», подвижная игра «Совушка».	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка».
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	33 нед.	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи-вороны».	Знать правила подвижных игр «воробьи-вороны» и «Хвостики».
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (1 ч)</b>					

100	Бег на 1000 м	1	34 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости, без на 1000, подвижная, игра «Воробьи-вороны».	Знать, как распределять силы, что бы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи-вороны».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры с элементами баскетбола (1 ч)</b>					
101	Подвижные игры с мячом	1	34 нед.	Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры, тестирование.	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования.
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
102	Подвижные игры	1	34 нед.	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года.	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры.

### 3 класс

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1 нед.	Организационно-методические Требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишки» и «Колдунчики».	Знать, как организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишки» и «Колдунчики».
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (5 ч)</b>					
2	Тестирование бега на	1	1 нед.	Беговая разминка, тестирование	Знать, как проходит

	30 м с высокого Старта			бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку».	тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки - дай руку».
3	Техника челночного Бега	1	1 нед.	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные Пятнашки» и «Колдунчики».
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	2 нед.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами».	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами».
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	2 нед.	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	2 нед.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами».	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	3 нед.	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами футбола(1 ч)</b>					
8	Спортивная игра «Футбол»	1	3 нед.	Разминка в движении, варианты паса мяча ногами, правила	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила

				спортивной игры «Футбол».	спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
9	Самостоятельные занятия	1	3 нед.	Проводить самостоятельно урок физической культуры, играть в подвижные игры, по выбору обучающихся.	Знать, как проводится самостоятельно урок физической культуры, правила подвижных игр.
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (3 ч)</b>					
10	Прыжок в длину с разбега	1	4 нед.	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».
11	Прыжки в длину с разбега на результат	1	4 нед.	Разминка на месте, Прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами».	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами».
12	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	4 нед.	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра в «Футбол».	Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (2 ч)</b>					
13	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	5 нед.	Разминка в движении по кругу, контрольные упражнения для наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Знать, как проходит самостоятельный контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, правила спортивной игры «Футбол».
14	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	1	5 нед.	Разминка в движении по кругу, контрольные упражнения для наблюдения за физическим развитием и физической	Знать, как проходит самостоятельный контроль за физическим развитием и физической

	подготовленностью			подготовленностью.	подготовленностью, правила спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами футбола (1 ч)</b>					
15	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	5 нед.	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой.
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
16	Тестирование метания малого мяча на точность	1	6 нед.	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	6 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи».	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи».
18	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	1	6 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с, подвижная игра «Белые медведи».	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
19	Тестирование прыжка в длину с места	1	7 нед.	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с

				места, подвижная игра «Волк во рву».	места, правила подвижной игры «Волк во рву».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
20	Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	7 нед.	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву».	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву».
21	Тестирование виса на время	1	7 нед.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами футбола (6 ч)</b>					
22	Подвижная игра «Перестрелка	1	8 нед.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка».	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка».
23	Футбольные упражнения	1	8 нед.	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка».	Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка».
24	Футбольные упражнения в парах	1	8 нед.	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место».
25	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	9 нед.	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место».

26	Подвижная игра «Осада города»	1	9 нед.	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города».	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города».
27	Броски и ловля мяча в парах	1	9 нед.	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города».	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
28	Закаливание	1	10 нед.	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель».	Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (2 ч)</b>					
29	Самостоятельные игры и развлечения	1	10 нед.	Разминка в движении, 2-3 подвижные самостоятельные игры.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.
30	Самостоятельные игры и развлечения	1	10 нед.	Разминка в движении, 2-3 подвижные самостоятельные игры.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (2 ч)</b>					
31	Ведение мяча	1	11 нед.	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель».	Знать правила закаливания, технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель».
32	Подвижные игры	1	11 нед.	Разминка в движении, 2-3 подвижные игры, подведение	Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр, как

				итогов четверти.	подводят итоги четверти.
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>					
33	Кувырок вперед	1	11 нед.	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка».	Знать технику кувырка вперед, правила подвижной игры «Удочка».
34	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	12 нед.	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие.	Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие.
35	Варианты выполнения кувырка вперед	1	12 нед.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание.	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание.
36	Кувырок назад	1	12 нед.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка».	Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка».
37	Кувырки	1	13 нед.	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле».	Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».
38	Круговая Тренировка	1	13 нед.	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».
39	Стойка на голове	1	13 нед.	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная	Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты».

				игра «Парашютисты».	
40	Стойка на руках	1	14 нед.	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты».	Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты».
41	Круговая тренировка	1	14 нед.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные Елочки».	Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки».
42	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	14 нед.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница».	Знать, как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница».
43	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	15 нед.	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница».	Знать, какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница».
44	Прыжки в скакалку	1	15 нед.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».
45	Прыжки в скакалку в тройках	1	15 нед.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в

				тройках, подвижная игра «Горячая линия».	тройках, правила подвижной игры «Горячая линия».
46	Лазанье по канату в три приема	1	16 нед.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен».	Знать, как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен».
47	Круговая тренировка	1	16 нед.	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен».
48	Упражнения на гимнастическом Бревне	1	16 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель».	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель».
49	Упражнения на гимнастических Кольцах	1	17 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове.	Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, правила подвижной игры «Ловишки» с мешочком на голове.
50	Круговая тренировка	1	17 нед.	Разминка в движении, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками».	Знать, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками».
51	Лазанье по наклонной	1	17 нед.	Разминка в движении, варианты	Знать технику лазанья по

	гимнастической Скамейке			лазанья по наклонной гимнастической скамейке, Подвижная игра «Белочка-защитница».	наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница».
52	Варианты вращения Обруча	1	18 нед.	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове».	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове».
53	Круговая тренировка	1	18 нед.	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы.
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (2 ч)</b>					
54	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике нарушений осанки	1	18 нед.	Разминка с обручами на месте и с мячами, круговая тренировка, подвижные игры.	Знать комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике нарушений осанки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы.
55	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток,	1	19 нед.	Разминка с обручами на месте и с мячами, круговая тренировка, подвижные игры.	Знать комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике нарушений осанки,

	занятий по профилактике коррекции нарушений осанки				как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы.
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (6 ч)</b>					
56	Подвижная игра ««Поймай подачу»».	1	19 нед.	Разминка с обручами. Подвижная игра ««Поймай подачу»».	Знать, что такое обруч, правила игры ««Поймай подачу»».
57	Вращение обруча.	1	19 нед.	Разминка с обручами. Вис углом, вис, согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра "Попрыгунчики - воробушки».	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики - воробушки».
58	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	20 нед.	Разминка с игровыми упражнениями. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Знать, что такое разминочные упражнения, правила игры «Медведи и пчелы».
59	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1	20 нед.	Разминка с поворотом на 180* и 360*. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, что такое прыжки с поворотом на 180* и 360*, как правильно выполнять, правила игры «Ловля обезьян».
60	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1	20 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Ловля обезьян».
61	Прыжки в скакалку	1	21 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки	Знать, что такое скакалка и

				со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Ловля обезьян».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами пионербола (4 ч)</b>					
62	Броски набивного мяча способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	21 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: броски способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполнять броски способом снизу из положения стоя, правило игры «Горячая линия».
63	Прыжки в скакалку. Игра «Поймай подачу».	1	21 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, что такое скакалка, и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Поймай подачу».
64	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	22 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
65	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	22 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (2 ч)</b>					
66	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	22 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
67	Подвижные игры	1	23 нед.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	Знать, как проводится разминка, с закрыты ми глазами, что ощущает человек, когда у него

					отсутствует зрение.
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (6 ч)</b>					
68	Полоса Препятствий	1	23 нед.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка».	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка».
69	Усложненная полоса Препятствий	1	23 нед.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка».	Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка».
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	24 нед.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».
71	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	24 нед.	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».
72	Прыжок в высоту спиной вперед	1	24 нед.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм».	Знать, как прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Штурм».
73	Прыжки на мячах- хопах	1	25 нед.	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишки на хобах».	Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила подвижной игры «Ловишки на хобах».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (2 ч)</b>					
74	Эстафеты с мячом	1	25 нед.	Разминка с мячами-хопами в	Знать различные варианты

				парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами.	эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами.
75	Подвижные игры	1	25 нед.	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти.	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти.
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (1 ч)</b>					
76	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	26 нед.	Беговая разминка, подвижные игры, комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Знать комплекс на развитие физических качеств, все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них.
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами пионербола (2 ч)</b>					
77	Броски мяча через волейбольную сетку	1	26 нед.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».
78	Подвижная игра «Пионербол»	1	26 нед.	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку.	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
79	Волейбол как вид Спорта	1	27 нед.	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами пионербола (2 ч)</b>					
80	Подготовка к пионерболу	1	27 нед.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения,	Знать, какими бывают волейбольные упражнения,

				выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».	правила подвижной игры «Пионербол».
81	Контрольный урок по пионерболу	1	27 нед.	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (2 ч)</b>					
82	Броски набивного мяча способами «От груди» и «снизу»	1	28 нед.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «От груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель».	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель».
83	Броски набивного мяча, правой и левой рукой	1	28 нед.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
84	Тестирование вися на время	1	28 нед.	Разминка с мячом в движении, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч».	Знать, как проходит тестирование вися на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч».
85	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	29 нед.	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя подвижная игра «Борьба за мяч».	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч».

					мяч».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
86	Тестирование прыжка в длину с места	1	29 нед.	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол».	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
87	Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	29 нед.	Разминка, направленная на развитие координацию движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол».	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол».
88	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	30 нед.	Разминка, направление на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол».	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (2 ч)</b>					
89	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1	30 нед.	Разминка, направление на развитие дыхательных упражнений, комплекс дыхательных упражнений, гимнастика для глаз, спортивная игра «Гандбол».	Знать, как проходит разминка с дыхательными упражнениями, комплекс дыхательных упражнений, гимнастика для глаз, правила спортивной игры «Гандбол».
90	Комплексы	1	30 нед.	Разминка, направление на	Знать, как проходит разминка с

	дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз			развитие дыхательных упражнений, комплекс дыхательных упражнений, гимнастика для глаз, спортивная игра «Гандбол».	дыхательными упражнениями, комплекс дыхательных упражнений, гимнастика для глаз, правила спортивной игры «Гандбол».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (1 ч)</b>					
91	Знакомство с баскетболом	1	31 нед.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	31 нед.	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (1 ч)</b>					
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	31 нед.	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо спортивная игра «Баскетбол».	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (4 ч)</b>					
94	Беговые Упражнения	1	32 нед.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов».	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов».
95	Тестирование бега на 30 м с высокого Старта	1	32 нед.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики».	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные

					хвостики».
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	32 нед.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	33 нед.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круговая охота».	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Круговая охота».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами футбола (2 ч)</b>					
98	Спортивная игра «Футбол»	1	33 нед.	Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол».	Знать правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол».
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	33 нед.	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами».	Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки ногами».
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (1 ч)</b>					
100	Бег на 1000 м	1	34 нед.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (2 ч)</b>					
101	Спортивные игры	1	34 нед.	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами».	Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами».

102	Подвижные и спортивные Игры	1	34 нед.	Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов.	Знать, как выбирать и играть в подвижные, и спортивные игры, как подводить итоги года.
-----	-----------------------------	---	---------	---	--

#### 4 класс

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1 нед.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишки» и «Колдунчики».	Знать, как организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишки» и «Колдунчики».
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (5 ч)</b>					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого Старта	1	1 нед.	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку».	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки - дай руку».
3	Челночный бег	1	1 нед.	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне».	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне».
4	Тестирование челночного бега 3х10 м	1	2 нед.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3х10м, подвижная игра «Колдунчики».	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики».

5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	2 нед.	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать правила про ведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	2 нед.	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики».	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами футбола(1 ч)</b>					
7	Техника паса в футболе	1	3 нед.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
8	Спортивная игра «Футбол»	1	3 нед.	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол».	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (3 ч)</b>					
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	3 нед.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	4 нед.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с	1	4 нед.	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с

	разбега			разбега, подвижная игра «Командные собачки».	разбега, правила подвижной игры «Командные собачки».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами футбола (1 ч)</b>					
12	Контрольный урок по футболу	1	4 нед.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	5 нед.	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	5 нед.	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения, стоя, подвижная игра «Перестрелка».	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка».
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	5 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с, подвижная, игра «Перестрелка».	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения, лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (1 ч)</b>					
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6 нед.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
17	Тестирование подтягиваний	1	6 нед.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и

	и отжиманий			подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти вышибалы».	отжиманий, правила подвижной игры «Анти вышибалы».
18	Тестирование виса на время	1	6 нед.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы».	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (9 ч)</b>					
19	Броски и ловля мяча в парах	1	7 нед.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки».
20	Броски мяча в парах на точность	1	7 нед.	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».	Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки».
21	Броски и ловля мяча в парах	1	7 нед.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность подвижная игра «Капитаны».	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны».
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	8 нед.	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны».
23	Подвижная игра «Осада города»	1	8 нед.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города».
24	Броски и ловля мяча	1	8 нед.	Разминка с массажными мячами,	Знать, как бросать и ловить мяч,

				броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».	правила подвижной игры «Осада города».
25	Упражнения с мячом	1	9 нед.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм».
26	Ведение мяча	1	9 нед.	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм».	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм».
27	Подвижные игры	1	9 нед.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти.
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
28	Кувырок вперед	1	10 нед.	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка».	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка».
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	10 нед.	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка».	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
30	Зарядка	1	10 нед.	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)</b>					
31	Кувырок назад	1	11 нед.	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения

				туннеле».	кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».
32	Круговая тренировка	1	11 нед.	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание.
33	Стойка на голове и руках	1	11 нед.	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	12 нед.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (19 ч)</b>					
35	Гимнастические упражнения	1	12 нед.	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают.
36	Висы	1	12 нед.	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян».
37	Лазанье по	1	13 нед.	Разминка с гимнастическими	Знать, как лазать по

	гимнастической стенке и висы			палками, лазанье по гимнастической стенке, вис за весом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	гимнастической стенке, технику выполнения виса за весом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».
38	Круговая тренировка	1	13 нед.	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка».
39	Прыжки в скакалку	1	13 нед.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	14 нед.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия».	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия».
41	Лазанье по канату в два приема	1	14 нед.	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен».	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен».
42	Круговая тренировка	1	14 нед.	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами».
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	15 нед.	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч».

44	Прыжки в скакалку	1	15 нед.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».
45	Прыжки в скакалку в тройках	1	15 нед.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия».
46	Лазанье по канату в три приема	1	16 нед.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен».	Знать, как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен».
47	Круговая тренировка	1	16 нед.	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен».
48	Упражнения на гимнастическом бревне	1	16 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель».	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель».
49	Упражнения на гимнастических кольцах	1	17 нед.	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове.	Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, правила подвижной игры «Ловишки» с мешочком на голове.
50	Круговая тренировка	1	17 нед.	Разминка в движении, упражнения на гимнастическом	Знать, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, как

				бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками».	проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками».
51	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	17 нед.	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница».	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница».
52	Варианты вращения обруча	1	18 нед.	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове».	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове».
53	Круговая тренировка	1	18 нед.	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы.
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (2 ч)</b>					
54	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике нарушений осанки	1	18 нед.	Разминка с обручами на месте и с мячами, круговая тренировка, подвижные игры.	Знать комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы.
55	Комплексы физических упражнений для	1	19 нед.	Разминка с обручами на месте и с мячами, круговая тренировка,	Знать комплекс физических упражнений для утренней зарядки,

	утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки			подвижные игры.	физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы.
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (4 ч)</b>					
56	Подвижные игры	1	19 нед.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти.
57	Подвижная игра «Пионербол»	1	19 нед.	Разминка с мячами волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».	Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол».
58	Упражнения с мячом	1	20 нед.	Разминка с мячом, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Пионербол».	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол».
59	Спортивная игра «Баскетбол»	1	20 нед.	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо спортивная игра «Баскетбол».	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (8 ч)</b>					
60	Спортивные игры	1	20 нед.	Беговая разминка, спортивные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Знать правила спортивных игр, правила передачи эстафетной палочки.
61	Подвижные и спортивные игры	1	21 нед.	Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов.	Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года.
62	Прыжки в скакалку	1	21 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки	Знать, что такое скакалка и какие

				со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Ловля обезьян».	упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Ловля обезьян».
63	Броски набивного мяча способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	21 нед.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: броски способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполнять броски способом снизу из положения стоя, правило игры «Горячая линия».
64	Прыжки в скакалку. Игра ««Поймай подачу»».	1	22 нед.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и через скакалку. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, что такое скакалка, и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и через скакалку, правила игры «Поймай подачу».
65	Упражнения с мячом	1	22 нед.	Разминка с мячом, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Пионербол».	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол».
66	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	22 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
67	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	23 нед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Поймай подачу».	Знать, как проводится разминка, правило игры «Поймай подачу».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (7 ч)</b>					
68	Полоса препятствий	1	23 нед.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка».	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка».

69	Усложненная полоса препятствий	1	23 нед.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка».	Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка».
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	24 нед.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту. С прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».
71	Полоса препятствий	1	24 нед.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка».
72	Усложненная полоса препятствий	1	24 нед.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка».
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	25 нед.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	25 нед.	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранениями».	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранениями».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
75	Физкультминутка	1	25 нед.	Физкультминутка, разминка с	Знать, что такое физкультминутка,

				включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».	технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением».
<b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)</b>					
76	Знакомство с опорным прыжком	1	26 нед.	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишки на хобах».	Знать технику прыжка в высоту спиной вперед, прыжка в высоту способом «перешагивание», прыжка в высоту спиной вперед, опорный прыжок, правила подвижной игры «Ловишки на хобах».
77	Опорный прыжок	1	26 нед.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишки на хобах».	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишки на хобах».
78	Контрольный урок по опорному прыжку	1	26 нед.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры.
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами пионербола (5 ч)</b>					
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	27 нед.	Разминка с мячами волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».

80	Подвижная игра «Пионербол»	1	27 нед.	Разминка с мячами волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».	Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол».
81	Упражнения с мячом	1	27 нед.	Разминка с мячом, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Пионербол».	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол».
82	Волейбольные упражнения	1	28 нед.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».	Знать какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол».
83	Контрольный урок по пионерболу	1	28 нед.	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол».	Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (2 ч)</b>					
84	Самостоятельные занятия	1	28 нед.	Проводить самостоятельно урок физической культуры, играть в подвижные игры, по выбору обучающихся.	Знать, как проводится самостоятельно урок физической культуры, правила подвижных игр.
85	Самостоятельные занятия	1	29 нед.	Проводить самостоятельно урок физической культуры, играть в подвижные игры, по выбору обучающихся.	Знать, как проводится самостоятельно урок физической культуры, правила подвижных игр.
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (2 ч)</b>					
86	Беговые упражнения	1	29 нед.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные

					хвостики».
87	Беговые упражнения	1	29 нед.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики».
<b>Тема 1.4. Легкоатлетические упражнения (3 ч)</b>					
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	30 нед.	Разминка, направление на подготовку к прыжкам в длину с места, спортивная игра «Гандбол».	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол».
89	Тестирование подтягивание и отжиманий	1	30 нед.	Разминка, направление на развитие координации движений, тестирование подтягивание и отжимание, спортивная игра «Гандбол».	Знать правила проведения тестирования подтягивания и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол».
90	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	1	30 нед.	Разминка, направление на развитие координации движения, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол».	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (1 ч)</b>					
91	Баскетбольные упражнения	1	31 нед.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, баскетбольные упражнения, спортивная игра «Баскетбол».	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, технику баскетбольных упражнений, правила спортивной игры «Баскетбол».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1ч)</b>					

92	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	31 нед.	Разминка в движении по кругу, контрольные упражнения для наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Знать, как проходит самостоятельный контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, правила спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (1 ч)</b>					
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	31 нед.	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо спортивная игра «Баскетбол».	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».
<b>Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
94	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	32 нед.	Разминка в движении по кругу, контрольные упражнения для наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Знать, как проходит самостоятельный контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, правила спортивной игры «Футбол».
<b>Тема 1.5. Кроссовая подготовка (3 ч)</b>					
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	32 нед.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики».	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики».
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	32 нед.	Беговая разминка, тестирование челночного бег 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на	1	33 нед.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность,	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность,

	дальность			подвижная игра «Круговая охота».	правила подвижной игры «Круговая охота».
<b>Тема 2.1. Подвижные игры с элементами футбола (2 ч)</b>					
98	Футбольные упражнения	1	33нед.	Разминка в движении, футбольные упражнения, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол».	Знать футбольные упражнения, правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол».
99	Спортивная игра «Футбол»	1	33нед.	Разминка в движении, подвижные игры «Футбол».	Знать правила подвижных игр «Футбол».
<b>Тема 1.2. Подвижные игры (3 ч)</b>					
100	Самостоятельные игры и развлечения	1	34нед.	Разминка в движении, 2-3 подвижные самостоятельные игры.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.
101	Спортивные игры	1	34нед.	Беговая разминка, спортивные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Знать правила спортивных игр, правила передачи эстафетной палочки.
102	Подвижные и спортивные игры	1	34нед.	Беговая разминка, подвижные и спорт. Игры, подведение итогов.	Знать и играть в подвижные игры и спорт. Игры, подводить итоги года.