

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:  
протокол заседания  
МОУ начальных классов  
от «16» августа 2021 г. № 1  
Руководитель МОУ:  
Алексеева С.В. /\_\_\_\_\_/

Согласовано:  
Заместитель директора  
Ладанова Е.Н. /\_\_\_\_\_/  
«16» августа 2021 г.

Утверждена:  
Приказ № 1  
от «16» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре**

Уровень общего образования:

начальное общее образование 1 - 4 класс

Количество часов на уровень – 405 час

Учителя: С. А. Батюкова, 1 квалификационная категория  
С. В. Алексеева, 1 квалификационная категория  
А. В. Распопова, 1 квалификационная категория  
Е. М. Яворская

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты

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

## Метапредметные результаты

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

## Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- *иметь представление:*
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- *уметь:*
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- *демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места (см)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

- *иметь представление:*
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- *уметь:*
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- *демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места (см)	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (секундах)	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

- *иметь представление:*
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- *уметь:*
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- *демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места( см)	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта (секундах)	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

- *знать и иметь представление:*
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- *уметь:*

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потерностях;
- *демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта (секунд)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## 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, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

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

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

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

*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 мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.



Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс

<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количес тво часов</i>
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания. .(теория с элементами практики)	1
2	Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция»	1
3	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди»	1
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	1
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
8	Прыжки. Прыжок в длину с места.Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
12	<b>Подвижные игры 20 часов.</b> Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	<b>1</b>
13	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1
14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	1

15	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	1
16	Подвижные игры. Игра «Метко в цель» .( теория с элементами практики)	1
17	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов». .( теория с элементами практики)	1
18	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки» .( теория с элементами практики)	1
19	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит». .( теория с элементами практики)	1
20	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». .( теория с элементами практики)	1
21	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». .( теория с элементами практики)	1
22	Подвижные игры. Игра «Капитаны» .( теория с элементами практики)	1
23	Подвижные игры. Игра «Капитаны» .( теория с элементами практики)	1
24	Подвижные игры. Игра «Два мороза». .( теория с элементами практики)	1
25	Подвижные игры. Эстафеты. .( теория с элементами практики)	1
26	Подвижные игры. Игра«Прыгающие воробушки» .( теория с элементами практики)	1
27	Подвижные игры. «Зайцы в огороде». .( теория с элементами практики)	1
	<b>(Вторая четверть 23 часа)</b>	
28	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры» .( теория с элементами практики)	1
29	Подвижные игры. Игра «Точный расчет». .( теория с элементами практики)	1
30	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты. .( теория с элементами практики)	1

31	Подвижные игры. Игра Эстафеты. .( теория с элементами практики)	1
32	<b>Гимнастика 17 часов.</b>	
	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. .( теория с элементами практики)	1
33	Строевые упражнения. Перекаты. .( теория с элементами практики)	1
34	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. .( теория с элементами практики)	1
35	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка». .( теория с элементами практики)	1
36	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. .( теория с элементами практики)	1
37	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. .( теория с элементами практики)	1
38	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. .( теория с элементами практики)	1
39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. .( теория с элементами практики)	1
40	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. .( теория с элементами практики)	1
41	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. .( теория с элементами практики)	1
42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. .( теория с элементами практики)	1
43	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. .( теория с элементами практики)	1
44	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.( теория с элементами практики).	1
45	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. .( теория с элементами практики)	1

46	Лазание по канату. Перелезание через коня. .( теория с элементами практики)	1
47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. .( теория с элементами практики)	1
48	Перелезание через препятствия. .( теория с элементами практики)	1
49	<b><i>Кроссовая подготовка 19 часов.</i></b>	<b><i>1</i></b>
	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки». .( теория с элементами практики)	
50	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». .( теория с элементами практики)	1
51	Подвижная игра «Охотники и утки». .( теория с элементами практики)	1
52	Подвижная игра «Третий лишний». .( теория с элементами практики)	1
53	Равномерный бег. Эстафеты. .( теория с элементами практики)	1
54	Подвижная игра «День и ночь». .( теория с элементами практики)	1
55	Подвижная игра «Птицы и буря». .( теория с элементами практики)	1
56	Подвижная игра «Пятнашки». .( теория с элементами практики)	1
57	Подвижная игра «Охотники и утки». .( теория с элементами практики)	1
58	Подвижная игра «Третий лишний». .( теория с элементами практики)	1
59	Равномерный бег. Эстафеты. .( теория с элементами практики)	1
60	Равномерный бег. Эстафеты.( теория с элементами практики).	1
61	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». .( теория с элементами практики)	1

62	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». .( теория с элементами практики)	1
63	Равномерный бег. Эстафеты. .( теория с элементами практики)	1
64	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. .( теория с элементами практики)	1
65	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. .( теория с элементами практики)	1
66	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье». .( теория с элементами практики)	1
67	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». .( теория с элементами практики)	1
68	<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.</i></b>	<b><i>1</i></b>
	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. .( теория с элементами практики)	
69	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. .( теория с элементами практики)	1
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. .( теория с элементами практики)	1
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. .( теория с элементами практики)	1
72	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
73	Передача мяча. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
74	Передача мяча. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
75	Передача мяча Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
77	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». .( теория с элементами практики)	1
	<b>(Четвертая четверть 23 часа)</b>	

78	Бросок мяча. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
79	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
80	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». .( теория с элементами практики)	1
81	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». .( теория с элементами практики)	1
82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. .( теория с элементами практики)	1
85	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
86	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
87	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1
88	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
89	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
90	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i>	
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
91	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
92	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1
93	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1

94	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
97	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1
98	Метание набивного мяча из разных положений.	1
99	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	1
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

## 2 класс

№ пп	Тема, содержание урока	Кол - во часов
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов</b>		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1
3	Современные Олимпийские игры.	1
4	Прыжки в длину с места. Методика самостоятельных занятий. Теория с элементами практики.	1
5	Подтягивания. Подвижная игра «Встань в строй». Теория с элементами практики.	1
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам». Теория с элементами практики.	1
7	Метания мяча. Что такое физическая культура. Теория с элементами практики.	1
8	Челночный бег 3х10. Твой организм. Теория с элементами практики.	1
9	Осанка. Основные части тела человека.	1
10	Прыжки через скакалку. Теория с элементами практики.	1
11	Ходьба и медленный бег. Теория с элементами практики.	1
12	Игра «Проверь себя». Челночный бег 3х10. Теория с элементами практики.	1



13	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Теория с элементами практики.	1
14	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Конники - спортсмены». Теория с элементами практики.	1
15	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Вызов номеров». Теория с элементами практики.	1
<b>Подвижные игры 12 часов</b>		
16	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1
17	Передачи и ловли мяча на месте. Личная гигиена. Теория с элементами практики.	1
18	Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание. Теория с элементами практики.	1
19	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Теория с элементами практики.	1
20	Ведение мяча на месте. Режим дня. Теория с элементами практики.	1
21	Ведение мяча на месте. Теория с элементами практики.	1
22	Ведение мяча на месте. Тренировка ума и характера. Теория с элементами практики.	1
23	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Теория с элементами практики.	1
24	Правила дыхания при выполнении различных физических упражнений. Подвижная игра «Слушай сигнал». Теория с элементами практики.	1
25	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Теория с элементами практики.	1
26	Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Подвижная игра «Змейка». Теория с элементами практики.	1
27	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». Теория с элементами практики.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час</b>		
28	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Спортивная одежда и обувь.	1
29	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Теория с элементами практики.	1
30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Теория с элементами практики.	1
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Теория с элементами практики.	1
32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Теория с элементами практики.	1
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Теория с элементами практики.	1
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Теория с элементами практики.	1
35	Упражнения в равновесии. Подтягивания. Теория с элементами практики.	1
36	Лазание по наклонной скамейке. Утренняя гимнастика. Теория с элементами практики.	1

37	Лазание по наклонной скамейке. Первая помощь при травмах. Теория с элементами практики.	1
38	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке. Теория с элементами практики.	1
39	Строевые упражнения. Подтягивания. Теория с элементами практики.	1
40	Лазанье по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения. Теория с элементами практики.	1
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Теория с элементами практики.	1
42	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. Физкультминутка. Теория с элементами практики.	1
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Теория с элементами практики.	1
44	Упражнения в равновесии. Подтягивания. Теория с элементами практики.	1
45	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. Теория с элементами практики.	1
46	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Теория с элементами практики.	1
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. Теория с элементами практики.	1
48	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке. Теория с элементами практики.	1
<b>Лыжные гонки 16 часов</b>		
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Оказание первой помощи при обморожениях.	1
51	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок. Теория с элементами практики.	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Теория с элементами практики.	1
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. Теория с элементами практики.	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Теория с элементами практики.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). Теория с элементами практики.	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Теория с элементами практики.	1
57	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок). Теория с элементами практики.	1
58	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения. Теория с элементами практики.	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). Теория с элементами практики.	1
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Теория с элементами практики.	1

61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). Теория с элементами практики.	1
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. Теория с элементами практики.	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Теория с элементами практики.	1
64	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Теория с элементами практики.	1
<b>Подвижные игры 20 часов</b>		
65	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты.	1
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Теория с элементами практики.	1
67	Эстафеты. Ведения мяча в шаге. Теория с элементами практики.	1
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Бросай и поймай». Теория с элементами практики.	1
69	Бросок мяча 1кг. Игра «Мяч соседу». Теория с элементами практики.	1
70	Подвижная игра «Гонка мячей». Бросок мяча 1кг. Теория с элементами практики.	1
71	Бросок и ловля руками от груди. Теория с элементами практики.	1
72	Подвижная игра «Перестрелка». Бросок и ловля руками от груди. Теория с элементами практики.	1
73	Бросок и ловля руками от груди. Игра «Мяч соседу». Теория с элементами практики.	1
74	Бросок мяча 1кг. Игра «Мяч соседу». Теория с элементами практики.	1
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». Теория с элементами практики.	1
76	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву». Теория с элементами практики.	1
77	Ведения мяча в шаге. Теория с элементами практики.	1
78	Подвижная игра «Передал - садись». Ведения мяча в шаге. Теория с элементами практики.	1
79	Бросок и ловля руками от груди. Теория с элементами практики.	1
80	Подвижная игра «Гонка мяча по кругу». Бросок и ловля руками от груди. Теория с элементами практики.	1
81	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передал - садись». Теория с элементами практики.	1
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Охотники и утки». Теория с элементами практики.	1
83	Бросок мяча 1кг. Теория с элементами практики.	1
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Охотники и утки». Теория с элементами практики.	1
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>		
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт.	1
86	Прыжок в длину с разбега. Теория с элементами практики.	1
87	Метания мяча. Подвижная игра «Воробушки». Теория с элементами практики.	1
88	Бег 30 м. Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Теория с элементами практики.	1
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	1

	Теория с элементами практики.	
90	Метания мяча. Подвижная игра «Белый медведь». Теория с элементами практики.	1
91	Высокий старт. Бег 1000 м. Подвижная игра «Тише мыши». Теория с элементами практики.	1
92	Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Теория с элементами практики.	1
93	Метания мяча. Теория с элементами практики.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Теория с элементами практики.	1
95	Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Вызов номеров». Теория с элементами практики.	1
96	Метания мяча. Подвижная игра «Воробушки». Теория с элементами практики.	1
97	Специальные беговые упражнения. Теория с элементами практики.	1
98	Прыжок в длину с разбега. Теория с элементами практики.	1
99	Бег 1000 м. Подвижная игра «Кто быстрее». Теория с элементами практики.	1
100	Многоскоки с ноги на ногу. Подвижная игра «Пятнашки». Теория с элементами практики.	1
101	Наклон вперед из положения сед на полу. Теория с элементами практики.	1
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		12 часов
1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на занятиях физическими упражнениями и спортом. Высокий старт.	1
2	Техника высокого старта.	1
3	Бег 30м на время.	1
4	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
5	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
6	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
7	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную цель 1х1 м. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
8	Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние.	1
9	Техника метания малого мяча с места.	1
10	Метание малого мяча на результат.	1
11	Бег 1000 м с чередованием с ходьбой без учета	1

	времени.	
12	Подвижные игры и эстафеты.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола	9 часов
13	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Передача и ловля мяча на месте снизу двумя руками.	1
14	Техника ведения мяча на месте.	1
15	Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
16	Техника передачи и ловли мяча снизу двумя руками в парах.( теория с элементами практики)	1
17	Техника ведения мяча на месте.	1
18	Техника ведения мяча в движении.	1
19	Техника передачи и ловли мяча в движении.(теория с элементами практики)	1
20	Подвижная игра «Салки с мячом», «Мяч среднему».( на свежем воздухе)	1
21	Подвижная игра «Борьба за мяч», «Перестрелка с ведением мяча». ( на свежем воздухе)	1
	Гимнастика	12 часов
22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Перекаты в группировке. (теория с элементами практики)	1
23	Техника кувырка вперед. (теория с элементами практики)	1
24	Техника кувырка вперед;(теория с элементами практики)	1
25	Кувырок вперед. Кувырок в сторону.(теория с элементами практики)	1
26	Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке.(теория с элементами практики)	1
27	Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке.(теория с элементами практики)	1
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. (теория с элементами практики)	1
29	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. (теория с элементами практики)	1
32	Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д). (теория с элементами практики)	1
33	Лазанье по канату в три приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д).(теория с элементами	1

	практики)	
Подвижные игры с элементами волейбола		9 часов
34	Правила поведения на уроках подвижных игр на основе волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.(теория с элементами практики)	1
35	Техника нижней, прямой и боковой передачи мяча. Тест – наклон вперед из положения стоя. (теория с элементами практики)	1
36	Техника нижней, прямой и боковой передачи мяча. Тест- подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). «Мяч в воздухе».(теория с элементами практики)	1
37	Правила игры в «Шарбол». Расстановка игроков на площадке.(теория с элементами практики)	1
38	Действия игрока на площадке. Игра «Мяч среднему».(теория с элементами практики)	1
39	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Картошка».(теория с элементами практики)	1
40	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Охотники и утки».(теория с элементами практики)	1
41	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. (теория с элементами практики)	1
42	Учебная игра в «Шарбол». (теория с элементами практики)	1
Подвижные игры		6 часов
43	Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). (теория с элементами практики).Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра «День и ночь».	1
44	Тест – челночный бег 4х9 м.(теория с элементами практики). Подвижные игры: «Воробьи вороны», «Два мороза».	1
45	Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине.(теория с элементами практики). Подвижная игра «Ловишка».	1
46	Тест – прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры «Охотники и утки», «Колдун».	1
47	Тест – наклон вперед из положения стоя. (теория с элементами практики)..Подвижные игры «Третий лишний».	1
48	Подвижные игры: «Пустое место», «Попади в цель», «Два Мороза».	1
Лыжная подготовка		12 часов

49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Техника ступающего и скользящего шага без палок.(теория с элементами практики)	1
50	Техника ступающего и скользящего шага без палок. Поворот переступанием.(теория с элементами практики)	1
51	Техника скользящего шага без палок. Повороты переступанием.(теория с элементами практики)	1
52	Техника скользящего шага без палок. Развитие выносливости.(теория с элементами практики)	1
53	Техника скользящего шага с лыжными палками. Подъем и спуск под уклон.(теория с элементами практики)	1
54	Техника подъема и спуска с небольших склонов.(теория с элементами практики)	1
55	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.(теория с элементами практики)	1
56	Скользящий шаг с лыжными палками.(теория с элементами практики)	1
57	Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона.(теория с элементами практики)	1
58	Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.(теория с элементами практики)	1
59	Подъемы и спуски с пологого склона (теория с элементами практики). Игры на свежем воздухе.	1
60	Подъемы и спуски с пологого склона (теория с элементами практики). Игры на свежем воздухе.	1
Подвижные игры		12 часов
61	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Игры «Птица в клетке», «Салки».	1
62	Игры «Птица в клетке», «Салки».	1
63	Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	1
64	Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	1
65	Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	1
66	Подвижные игры «День и ночь», «Невод». Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м).(теория с элементами практики)	1
67	Подвижные игры «Попади в цель», «Охотники и утки».	1
68	Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	1
69	Подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки».	1

70	Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».	1
71	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка». Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	1
72	Подвижные игры «Попади в цель», «Охотники и утки».	1
Подвижные игры с элементами волейбола		9 часов
73	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. (теория с элементами практики)..Тест – Наклон вперед из положения стоя.	1
74	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками.(теория с элементами практики). Малоподвижные игры.	1
75	Техника приема мяча снизу двумя руками.(теория с элементами практики).«Мяч в воздухе».	1
76	Техника приема мяча снизу двумя руками.(теория с элементами практики). Игра «Свеча».	1
77	Прием мяча снизу двумя руками.(теория с элементами практики).Подвижная игра «Мяч над головой».	1
78	Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку. (теория с элементами практики).	1
79	Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку.(теория с элементами практики).Игра «Мяч среднему»	1
80	Эстафеты с передачи и ловли мяча.(теория с элементами практики). Игра «Свеча».	1
81	Подвижные игры «Попади в цель», «Охотники и утки».	1
Подвижные игры с элементами баскетбола		9 часов
82	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, ведение мяча на месте и в движении. (теория с элементами практики). «Салки с ведением мяча». «Передал – садись».	1
83	Техника ведения мяча на месте и в движении. (теория с элементами практики).Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола .	1
84	Техника передачи и ловли мяча от груди двумя руками. (теория с элементами практики). (.Подвижная игра «Мяч капитану».	1
85	Ведение мяча на месте. Игра «Защита укрепления».	1
86	Ведение мяча в движении. «Мяч среднему».	1
87	Ведение мяча, передача и ловля мяча. Игра «Не дай мяч водящему».	1
88	Техника передачи и ловли мяча. Подвижные игры «Салки с ведением мяча».	1



89	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Играй, играй мяч не теряй».	1
90	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Играй, играй мяч не теряй».	1
Легкая атлетика		15 часов
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта.(теория с элементами практики).	1
92	Бег 30 на время. Тест – наклон вперед из положения стоя.	1
93	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д).	1
94	Техника прыжка в длину с разбега. Тест - челночный бег 4х9м на результат.	1
95	Бег 60 м на время.	1
96	Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние.	1
97	Техника прыжка в длину способом согнув ноги с разбега.	1
98	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1
99	Техника метания малого мяча. Тест - прыжок в длину с места на результат.	1
100	Контроль метания малого мяча на результат.	1
101	Техника длительного бега. Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	1
102	Бег 1000 м б/у времени	1

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Элементы ходьбы и бега. Организационно-методические указания.	1
2.	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1
3.	Элементы прыжков. Элементы прыжков в длину способом «согнув ноги».	1
4.	Элементы прыжков. Прыжок в длину тестирование.	1
5.	Основы знаний физической культуры и спорта.	1
6.	Физическая культура и спорт.	1
7.	Элементы метания мяча. Бросок теннисного мяча в цель	1

	с расстояния 4-5 метров (теория).	
8.	Элементы метания мяча. Бросок набивного мяча (теория).	1
9.	Элементы метания мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча (теория).	1
10.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
11.	Возникновение первых соревнований.	1
12.	Зарождение Олимпийских игр.	1
13.	Современные Олимпийские игры. Параолимпийские игры.	1
14.	Элементы подвижных игр. Инструктаж по Т.Б.	1
15.	Элементы подвижной игры - «Пионербол» правила игры.	1
16.	Элементы подвижной игры - «Пионербол» правила игры (тест).	1
17.	Элементы верхней и нижней подачи мяча в игре «Пионербол».	1
18.	Элементы верхней и нижней подачи мяча в игре «Пионербол». (тест)	1
19.	Элементы ведения мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	1
20.	Элементы ведения мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол» (теория)	1
21.	Элементы эстафеты с предметами (мяч, обруч).	1
22.	Элементы эстафеты с предметами (гимнастические палки)	1
23.	Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).	1
24.	Организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Проект.	1
25.	Что такое физическая культура?	1
26.	Первая помощь при травмах.	1
27.	Элементы гимнастических упражнений. Инструктаж по Т.Б.	1
28.	Элементы гимнастических упражнений. Инструктаж по Т.Б. (теория)	1
29.	Элементы строевых упражнений. Элементы кувырков.	1
30.	Элементы стойки на лопатках.	1
31.	Элементы ходьбы по бревну.	1
32.	Элементы стойки на лопатках. Элементы ходьбы по бревну (теория).	1
33.	Физическое развитие человека.	1
34.	Измерение показателей физического развития.	1
35.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1

36.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Тест.	1
37.	Элементы кувырка назад.	1
38.	Элементы выполнения моста из положения, лёжа на спине.	1
39.	Элементы кувырка. Элементы выполнения моста из положения, лёжа на спине.	1
40.	Элементы строевых упражнений.	1
41.	Элементы ходьбы по бревну.	1
42.	Элементы ОРУ с гимнастической палкой. Вис (теория).	1
43.	Вис (теория). Элементы игры в эстафеты.	1
44.	Элементы ОРУ в движении.	1
45.	Основные способы передвижения человека.	1
46.	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.	1
47.	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения (проект).	1
48.	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1
49.	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Проект.	1
50.	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Защита проекта.	1
51.	Элементы лазания по канату в три приёма (теория).	1
52.	Элементы ОРУ в движении. Элементы опорного прыжка.	1
53.	Элементы лыжной подготовки.	1
54.	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Элементы подъема и спуска.	1
55.	Элементы подъема и спуска.	1
56.	Элементы техники торможения «плугом».	1
57.	Элементы подъема и спуска. Элементы техники торможения «плугом».	1
58.	Элементы техники поворота переступанием с горы (теория).	1
59.	Элементы техники поворота переступанием с горы (теория). Техника безопасности.	1
60.	Элементы попеременно двухшажный ход с палками (теория).	1
61.	Элементы попеременно двухшажный ход с палками (теория). Техника безопасности.	1
62.	Элементы техники спуска, торможения (теория).	1
63.	Элементы техники спуска, торможения (теория). Техника безопасности.	1
64.	Элементы техники в подъем «елочкой» (теория).	1

65.	Элементы техники в подъем «елочкой» (теория). Техника безопасности.	1
66.	Элементы техники поворота переступанием в конце спуска (теория).	1
67.	Элементы техники поворота переступанием в конце спуска (теория). Техника безопасности.	1
68.	Элементы попеременного двухшажный хода (тест).	1
69.	Личная гигиена.	1
70.	Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.	1
71.	Пища и питательные вещества.	1
72.	Вода и питьевой режим.	1
73.	Элементы подвижных игр на основе баскетбола. Техника безопасности.	1
74.	ТБ на баскетболе. Элементы ловли и передачи мяча в движении.	1
75.	Элементы ловли и передачи мяча в движении.	1
76.	Элементы ведение мяча (теория).	1
77.	Элементы ведение мяча на месте(теория).	1
78.	Элементы ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте (теория).	1
79.	Элементы ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движении (теория).	1
80.	Элементы ловли и передачи мяча в круге (теория). Техника безопасности.	1
81.	Элементы игры в мини-баскетбол (теория). Техника безопасности.	1
82.	Элементы броска мяча в кольцо двумя руками от груди (теория). Техника безопасности.	1
83.	Элементы игры в мини-баскетбол (теория). Техника безопасности.	1
84.	Элементы тактических действий в защите и нападении (теория).	1
85.	Элементы ловли и передачи мяча в квадрате (теория). Техника безопасности.	1
86.	Элементы ловли и передачи мяча в квадрате (теория). Элементы игры в мини-баскетбол (теория). Техника безопасности.	1
87.	Инструктаж по Т.Б. Элементы встречной эстафеты (теория).	1
88.	Элементы бега на скорость.	1
89.	Элементы прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
90.	Элементы метания малого мяча. Техника безопасности.	1
91.	Элементы метания набивного мяча. Техника безопасности.	1
92.	Элементы броска мяча в горизонтальную цель. Техника безопасности.	1

93.	Элементы бросков набивного мяча разными способами. Техника безопасности.	1
94.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1
95.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. проект	1
96.	Тренировка ума и характера. Режим дня.	1
97.	Спортивная одежда и обувь.	1
98.	Твои физические способности.	1
99.	Твои физические способности. Проект.	1
100.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
101.	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты»	1
102.	Итоговое занятие.	1
Итого:		102