

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСТЬ-ИЖЕМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**«УСТЬ-ИЖМАСА ШÖР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЬÖМКУД ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Канева О.М.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
физическая культура**

(наименование учебного предмета)
основного общего

(уровень образования)
Пять лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной программы: Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

(наименование программы, автор программы)

Терентьевой Анной Прокопьевной.

(кем составлена рабочая программа учебного предмета)

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

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, подбор темпа медленного бега.

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; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

На первом уровне обучения в школе обеспечиваются условия для достижения учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами учащихся являются:

- 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 учащегося;
- 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.

Метапредметными результатами учащихся являются:

- 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 правилам техники безопасности в бассейне; владеть видами плавания; выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами учащихся являются: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Тематическое планирование (1 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Содержание	Электронные учебно-методические материалы	Модуль школьных уроков
Легкая атлетика (12 часов)					
1	Что такое «Физическая культура». Правила поведения на уроках. Бег на 30м.	1	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.	Электронные учебники.	
2	Что необходимо на уроке физической культуры? Прыжок в длину с места.	1	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
3	Разучивание подвижной игры «К своим флажкам». Челночный бег 3х10м.	1			
4	Совершенствование построения в шеренгу и колонну по одному. Учёт бега на 30м.	1			
5	Учёт по прыжкам в длину с места.	1			
6	Техника и подбор темпа медленного бега. Разучивание подвижной игры «Класс, смирно!»	1			
7	Учёт освоения навыков челночного бега 3х10м с кубиками. Беседа о	1	Составление режима дня. Выполнение простейших		

	домашних заданиях по физкультуре.		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).		
8	Закрепление техники и подбор темпа 6 мин. бега.	1			
9	Разучивание подвижной игры «Запрещённое движение». Бег на выносливость до 4 мин.	1			
10	Учёт по наклону туловища вперёд сидя на полу.	1			
11	Совершенствование выносливости и темпа бега до 4мин. Учёт по подтягиванию. Игра «Запрещённое движение».	1			
12					
Подвижные игры (15 часов)					
13	Закрепление техники ловли мяча двумя руками. Техника челночного бега 3x10м. с кубиками.	1			
14	Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру.	1			
15	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Повторение	1			

	игры «Два Мороза» .				
16	Совершенствование техники бега 3х10м. с кубиками. Метание мяча в цель с места (расстояние 4-5м)	1			
17	Учёт навыков ловли и передачи мяча.	1			
18	Преодоление полосы из 5 препятствий. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1			
19	Совершенствование техники метания в цель с места. Учёт по челночному бегу 3х10м.	1			
20	Техника длительного бега.	1			
21	Учёт по метанию в цель с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1			
22	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Знакомство с профессией спортсмена.	1			
23	Совершенствование преодоления полосы препятствий.	1			
24	Подвижные игры и эстафеты.	4			
Гимнастика (21 час)					
28	Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики.	1	Техника безопасности		
29	Подвижные игры и эстафеты.	1	Воспроизведение заданной игровой позы; переноска партнера в парах.		
30	Повторение построения в круг. Совершенствование группировки из положения «Упор присев».	1	Строевые действия.		
31	Перестроение в 2-4 команды для	1	Организующие команды и		

	проведения игр.		приемы. Строевые действия в шеренге и колонне;		
32	Игра с мячом сидя на гимнастических скамейках.	1	Локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела набивные мячи до 1 кг.		
33	Совершенствование техники движений рук, ног и туловища при выполнении комплекса упражнений.	1	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.		
34	Игра с элементами лазания и перелезания или с прыжком через препятствие высотой 30-40 см.	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.		
35	Лазание по канату (захват гимнастической палки ногами). Подвижная игра с мячом.	1	Лазанье с дополнительным отягощением.		
36	Знакомство с техникой перекатов на спину из положения лёжа на животе- руки вперед, ноги вместе.	1			
37	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Совершенствование переворота на спину.	1			
38	Преодоление полосы из 5 препятствий. Игра-эстафета с любым предметом.	1	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.		

39	Повторение с целью совершенствования разученные перекаты.	1	Перекаты перекатов на спину из положения лёжа на животе- руки вперёд, ноги вместе.		
40	Знакомство с элементами равновесия на рейке гимнастической скамейки. Упоры и висы.	1	Равновесие типа «ласточка» с фиксацией равновесия, висы, упоры, простые прыжки.		
41	Что нужно, чтобы проснуться? Подвижная игра "Осада города".	1	Комплексов утренней гимнастики		
42	Обучение упорам и висам. Контроль 6-мин. бега.	1	Упор на коленях и упор присев; висы.		
43	Просмотр видеофильма "Лазание по канату".	1		Мультимедийная программа.	
44	Прохождение простейшей полосы препятствий. Подвижная игра с гимнастическим обручем.	1	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.		
45	Учёт по прыжкам в длину с места.	1			
46	Учёт по челночному бегу 3x10м.	1			
47	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Виды плавания. Игра «Вызов номеров».	1		Мультимедийные программы.	
48	Проведение подвижных игр по теме «Плавание».	1			
Лыжная подготовка (20 часов)					
49	Значение занятий на лыжах, температурный режим. Построение с лыжами в руках, надевание креплений.	1			

50	Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Обучение ступающему шагу.	1			
51	Передвижение на лыжах ступающим или скользящим шагом. Подвижная игра.	1			
52	Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок.	1			
53	Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.	1			
54	Подвижные игры на улице.	1			
55	Повороты на месте. Прохождение 1000м.в медленном темпе скользящим шагом.	1			
56	Косой подъём на склон 15-20°(без палок) и спуск в низкой стойке; подъём ступающим шагом.	1			
57	Подвижные игры разных народов.	1			
58	Учёт скольжения без палок. Закрепление техники подъёма на склон в 20° и спуск в низкой стойке.	1			
59	Закрепление техники подъёма и спуска со склона с палками. Прохождение 800м. с палками со средней скоростью.	1			
60	Проведение эстафеты с этапом до 50м. с поворотами и передачей палок.	1			
61	Прохождение дистанции 500м. с палками, определение на финише первых.	1			
62	Совершенствовани	1			

	е техники скользящего шага с палками. Прохождение в среднем темпе 1000 м.				
63	Мама, папа, я – спортивная семья.	1			
64	Урок игр-эстафет с этапом до 50-80 м (без палок, с палками, со спуском, подъёмом)	1			
65	Разминка: эстафета с этапом 50 м. (2-3 раза) Проведение соревнований на дистанции 500 м. с раздельным стартом.	1			
66	Свободное катание с горки. Организация эстафеты с этапом до 100 м. (2-3 раза), круговой эстафеты.	2			
68	Контрольная прикидка на 500 м.	1			
Подвижные игры (7 часов)					
69	Эстафета с поворотом. Подвижные игры.	1			
70	Эстафеты с мячом.	1			
71	Эстафеты с мячом. Проведение подвижных игр разных народов.	1			
72	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			
73	Эстафеты с мячом. Проведение подвижных игр разных народов. Повторение ТБ.	1			
74	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игра с волейбольным мячом «Передал- садись»	1			
75	Прыжки через скакалку. Игра - эстафета сидя на	1			

	скамейках.				
Лёгкая атлетика (24 часа)					
76	Прямой разбег прыжка в высоту через резинку, метание в вертикальную цель. Игра с бегом «Вызов номеров».	1			
77	Прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага.	1			
78	Обучение метанию в цель. Игра «Смена сторон».	1			
79	Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Смена сторон».	1			
80	Прыжки через качающуюся скакалку. Многоскоки с ноги на ногу - кто дальше? (до 8 прыжков).	1			
81	Учёт прыжка с прямого разбега в высоту, согнув ноги. Игра на внимание «Вызов номеров».	1			
82	Прыжки в длину с разбега в 5-7 шагов на мат с отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика. Подвижная игра "Вызов номеров".	1			
83	Разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов.	1			
84	Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений. Преодоление препятствий. 5	1			
85	Подвижная игра "Белочка - защитница".	1			
86	Учёт умений в прыжках в длину с разбега на мат.	1			

	Ведение мяча в шаге. Тренировка в подтягивании, учет результатов.				
87	Учёт по преодолению 5 препятствий в зале.	1			
88	Упражнения в подтягивании. Тест на гибкость. Подвижные игры народа коми.	1			
89	Совершенствование координации движений рук и ног в прыжках в длину с места.	1			
90	Учёт по челночному бегу 3x10 м. Проведение эстафеты.	1			
91	Учёт по прыжкам в длину с места. Игра - эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1			
92	Метание мяча в парах на дальность с места. Проведение встречной эстафеты.	1			
93	Ходьба с изменением скорости, медленный бег до 1,5 мин. Учёт по бегу на 30 метров. Правила игры в футбол.	1			
94	Бег с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра "Точно в цель".	1			
95	Метание мяча на дальность с места. Учёт по бегу на 30 м.	1			
96	Проведение встречной эстафеты с этапом до 30 м. Учёт 6-минутного бега.	1			
97	Учёт по метанию мяча на дальность с места. Игра -эстафета с ведением и передачей мяча.	1			
98	Годовая контрольная работа (промежуточная)	1			

	аттестация).				
99	Работа над ошибками. Итоговый урок.	1			

Тематическое планирование (2 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Содержание		
Лёгкая атлетика. Подвижные игры (27 часов)					
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале. Инструктаж по ТБ.	1			
2	Правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. Совершенствование старта в беге на 30 м.	1			
3	Повторение строевых упражнений. Игры «Класс, смирно!», «Быстро по своим местам!».	1			
4	Прыжки в длину с места. Учёт по бегу на 30 м.	1			
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1			
6	Учёт прыжка в длину с места. Игра «Салки-выручалки».	1			
7	Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. с кубиками. Игра «Гонка мячей».	1			
8	Совершенствование техники челночного бега.	1			
9	Учёт по бегу в медленном темпе до 6 минут.	1			
10	Учёт по наклону туловища сидя на полу. Игра	1			

	«Запрещённое движение».				
11	Бег на 1000 м. без учёта времени. Учёт по подтягиванию. Игра «Класс, смирно!».	1			
12	Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Метание набивного мяча 1 кг. из положения сидя из-за головы.	1			
13	Подвижная игра «Запрещённое движение».	1			
14	Закрепление поворотов переступанием. Метание мяча в вертикальную цель.	1			
15	Совершенствование техники метания набивного мяча.	1			
16	Знакомство с правилами игры «Два Мороза».	1			
17	Учет результатов метания в цель с 4-5 м. Преодоление полосы из 5 препятствий.	1			
18	Выполнение строевых команд «На месте шагом марш!», «Стой!».	1			
19	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Игра «Гонка мячей».	1			
20	Проверка строевых упражнений.	1			
21	Подтягивание на перекладине из виса стоя - мальчики, из виса лёжа- девочки.	1			
22	Проведение игр - эстафет. Зачем человеку нужна сила?	1			
23	Совершенствование строевых упражнений. Закрепление умения в подтягивании на	1			

	перекладине.				
24	Комплекс упражнений типа зарядки. Учет умений в подтягивании.	1			
25	Проведение подвижных игр. Игра «Запрещённое движение».	3			
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)					
28	Игра - эстафета с подлезанием под резиновый шнур и подтягиванием, лёжа на скамейке.	1			
29	Лазание по наклонной гимнастической скамейке: в упоре присев, в упоре на коленях, лёжа на животе.	1			
30	Беседа о значении утренней гимнастики, о двигательном режиме и режиме дня.	1		Мультимедийная программа.	
31	Лазание по канату (захват гимнастической палки ногами). Игра - эстафета с целью закрепления двигательных умений.	1			
32	Закрепление техники выполнения кувырка вперёд.	1			
33	Кувырок в сторону в группировке. Техника кувырка вперёд и стойки на лопатках согнув ноги.	1			
34	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафета с лазанием и перелезанием. Знакомство с профессией "Альпинист"	1		Мультимедийная презентация.	
35	Техника выполнения кувырка вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги и кувырок в сторону в группировке.	1			

36	Учет умений по выполнению стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование техники захвата каната ногами.	1			
37	Игра-эстафета (сидя на скамейках). Техника безопасности на занятиях по плаванию. Виды плавания.	1			
38	Совершенствование умения переката вперед из стойки на лопатках. Учет выполнения кувырка в сторону в группировке.	1			
39	Совершенствование упражнений в равновесии на рейке гимнастической скамейки (во время преодоления полосы препятствий).	1			
40	Захват каната ногами в висе.. Игра – эстафета с включением кувырка вперед с места.	1			
41	Висы стоя и лёжа, упоры на руках и на скамейке.	1			
42	Проверка техники выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1			
43	Учёт по подтягиванию. Подвижная игра "У ребят порядок строгий".	1			
44	Упражнения в равновесии. Висы и упоры, лазание по канату. Учёт по прыжкам в длину с места.	1			
45	Повторение техники	1			

	лазания по канату, техники висов и упоров. Учёт по челночному бегу 3x10 м.				
46	Игра с преодолением препятствий .	1			
47	Учёт по наклону туловища сидя на полу.	1			
48	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Виды плавания. Проведение подвижных игр по теме «Плавание».	1		Мультимедийная презентация.	
Лыжная подготовка (18 часов)					
49	Правила безопасности на занятиях по лыжам. Проверка умений надевать лыжи. Подвижная игра.	1			
50	Ступающий шаг, скольжение без палок. Эстафета с обеганием флажков на дистанцию до 40 м.	1			
51	Совершенствование техники скользящего шага (без палок). Повороты переступанием.	1			
52	Развитие скоростных способностей в эстафете с поворотами на дистанцию до 50 м. Подвижные игры.	1			
53	Проведение круговой эстафеты с палками с этапом до 100м. Прохождение 1 км в среднем темпе.	1			
54	Техника подъёма ступающим шагом на склон до 30° с палками и спуска в низкой стойке.	1			
55	Круговая эстафета с этапом до 100 м.	1			
56	Совершенствование техники скольжения с палками. Техника отталкивания палкой.	1			

57	Техника прохождения подъёмов и спусков. Эстафета со спуском и подъёмом.	1			
58	Подвижные игра «Кто самый быстрый?»	1			
59	Оценивание техники подъёмов и спусков без палок. На дистанции 200-250 м.	1			
60	Совершенствование скоростных качеств и умений в эстафете с поворотом у подножия склона.	2			
62	Эстафета на лыжах.	2			
64	Совершенствование скольжения с палками на учебном круге. Прохождение 1км. со средней скоростью.	1			
65	Развитие скоростных качеств. Прохождение 1км. со средней скоростью.	1			
66	Проведение в виде разминки эстафет с этапом до 150 м. Проведение соревнований на дистанцию 1 км.	1			
Подвижные игры (12 часов)					
67	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Игры «У ребят порядок строгий», «Послушный мяч».	1			
68	Совершенствование навыков ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Передал – садись».	1			
69	Урок подвижных игр. Какие физические качества нужны чемпиону?	1			
70	Ведению баскетбольного мяча в шаге. Игра «Передал – садись».	1			

71	Учет умений в ведении мяча в шаге.	2			
73	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	2			
75	Игра «Передал – садись» с увеличением расстояния для броска на 1-2 м. Игры с бегом (различные варианты салок)	1			
76	Игра между командами сидя скамейках с передачей мяча над головой и обеганием стоек.	1			
77	Ходьба в быстром темпе, бег с изменением направления до 1,5 мин. Комплекс упражнений со скакалкой.	1			
78	Игра – эстафета с баскетбольным мячом: ведение и передача с обеганием стоек на расстоянии 10-12 м.	1			
Лёгкая атлетика (24 часа)					
79	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			
80	Повторение содержания предыдущего урока. Метание в вертикальную цель с 3-4 м.- девочки; с 5-6 м.- мальчики.	1			
81	Разбег в прыжках. Закрепление двигательных действий руки при метании в цель.	1			
82	Подвижная игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу.	1			
83	Прыжки через скакалку с вращением вперед. Учёт по	1			

	прыжкам в высоту (50-60 см.)				
84	Прыжки через скакалку. Совершенствование техники метания по вертикальной цели.	1			
85	Игра - эстафета сидя на скамейках.	1			
86	Ведение баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом.	1			
87	Учёт умений по метанию в цель. Эстафета с предметами по выбору детей.	1			
88	Игра - эстафета с ведением и передачей мяча.	1			
89	Учёт по преодолению 5 препятствий.	1			
90	Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Учет результата подтягивания.	1			
91	Тестирование на гибкость. Подвижная игра "Два мороза".	1			
92	Учёт по челночному бегу 3x10 м. Проверка умений в передаче мяча от груди в парах.	1			
93	Развитие общей выносливости: бег в сочетании с ходьбой до 3 мин.	1			
94	Учёт по прыжкам в длину с места. Подвижные игры разных народов.	1			
95	Разбег в 5-7 шагов с отталкиванием от полосы 60 см. и последующим прыжком в яму с песком	1			
96	Учёт по бегу на 30 м. Обучение разбегу в прыжках в длину.	1			

97	Проведение 6-и минутного бега. Встречная эстафета с этапом до 30 м. Подвижные игры.	1			
98	Учёт умений по прыжкам в длину с разбега.	1			
99	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность.	1			
100	Проведение тестирования по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. Зачем нужны общеразвивающие упражнения?	1	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>		
101	Годовая контрольная работа (промежуточная аттестация)	1			
102	Работа над ошибками. Итоговый урок.	1			

Тематическое планирование (3 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Содержание	Электронные учебно-методические материалы	Модуль школьный урок.
Лёгкая атлетика. Подвижные игры (27 часов)					
1	Правила безопасности на уроках физкультуры. Техника высокого старта. Повторение техники прыжка в длину с места. Проект «Спортивное генеалогическое древо моей семьи».	1		Мультимедийная программа.	
2	Закрепление техники высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Как появились физические упражнения?	1			
3	Беседа „Веселые подвижные игры" правила техники безопасности.	1		Мультимедийная программа.	
4	Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 30 м. с высокого старта.	1			
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча. Учет прыжка в длину.	1			
6	ОРУ. Игры „Пустое место" , "Воробьи - вороны" . Развитие скоростно - силовых способностей.	1			
7	Закрепление техники метания мяча. Учёт по челночному бегу 3x10 м с мячами.	1			
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Учёт в прыжках в длину с разбега. Медленный	1			

	бег до 4 мин.				
9	ОРУ. Игры "Золотые ворота" , "Воробьи - вороны", Коми народная игра „Охота на оленей” .	1			
10	Комплекс упражнений типа зарядки. Учёт в метании мяча на дальность. Медленный бег до 5 мин.	1			
11	Совершенствование комплекса упражнений. КДП – наклон туловища вперёд сидя на полу. Бег на 1000 м. без учёта времени.	1			
12	ОРУ. Игры "Белые медведи" , "Ручеек" . Эстафеты с обручами.	1			
13	Метание мяча в цель с 6 м. Учет в подтягивании. Салки (различные варианты)	1			
14	Закрепление техники метания мяча в цель. Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками в парах.	1			
15	ОРУ. Игры "Прыжки по полосам" , "Волк во рву" .Эстафета веревочка.	1			
16	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закрепление техники передачи мяча. Ведение мяча на месте (постановка кисти).	1			
17	Перестроение из 1 в 2 шеренги. Учёт в метании мяча в цель. Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками.	1			
18	ОРУ. Игры "Прыжки по полосам" , Коми народные игры "Чур у дерева" , "Сувт, Ко"р "	1		Игровые программы.	

19	Совершенствование ведения мяча на месте, закрепление в шаге. Ведение мяча в движении. Учёт передачи мяча в парах.	1			
20	Совершенствование ведения мяча в шаге. Учёт ведения мяча на месте.	1			
21	ОРУ. Игры "Охотники и утки" , "Чур у дерева" Эстафеты со скакалками.	1			
22	Учет ведения мяча в шаге. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Готов к туду и обороне!	1			
23	Совершенствование элементов строя. Упражнения с гимнастической скакалкой. Учёт в преодолении 5 препятствий.	1			
24	ОРУ. Игры "Снайперы", "Третий лишний" .Эстафеты " Пожарные с мячами "	1			
25	Закрепление упражнений с гимнастической скакалкой. Эстафета с мячами.	1			
26	Подвижные игры. Откуда появились Олимпийские игры?	1		Мультимедийная программа.	Откуда появились Олимпийские игры? Олимпийские чемпионы Республики Коми.
27	Подвижные игры по желанию учащихся.	1			
Гимнастика (21час)					
28	О правилах безопасности на уроках гимнастики. Маршировка и	1			

	змейкой. Повторение: кувырок в сторону, стойку на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке;				
29	Совершенствование упражнений в равновесии. Выполнение 2-3 кувырков слитно, повторение упражнений предыдущего урока. Почему гимнастика-основа спорта?	1			
30	ОРУ. Игры «Третий лишний» , «Охотники и утки» ,Эстафета с мячами, «Змейка»	1			
31	Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись,закрепление выполнения 2-3 кувырков слитно.	1			
32	Мост из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков вперед. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись.	1			
33	ОРУ. Игры « Рыбки» , «Хлопки» ,встречная эстафета.	1			
34	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Контроль умений по выполнению 2-3 кувырков слитно, стойки на лопатках согнувшись. Закрепление умения выполнять мост.	1			
35	Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках: ходьба на носках, повороты кругом на одной и обеих ногах, приседания и переход в упор присев, в упор	1			

	на коленях.				
36	ОРУ. Игры «Хлопки», «Рыбки», Коми народная игра «Ловля оленей» .	1			
37	Контроль выполнения стойки на лопатках прогнувшись; Акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Проверка на оценку моста.	1			
38	Совершенствование упражнений в равновесии .Повторение упражнений в лазании по гимнастической скамейке.Учет по прыжкам в длину.	1			
39	ОРУ. «Спортивные игры» ,Состязания по многоборью.	1			
40	Учёт по преодолению препятствий. Простейшее соединения акробатических элементов.	1			
41	Повторение содержания предыдущего урока. Учет по 6-и минутному бегу. Упражнения в равновесии в виде полосы препятствий	1			
42	ОРУ .Игры «Белые медведи», «Рыбки», Коми народная игра «Ловля оленей»	1			
43	Повторение акробатический соединений. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учёт по подтягиванию.	1			

44	Выполнение акробатических соединений. Учёт по челночному бегу 3x10 м. Игра с включением упражнений по акробатике.	1			
45	ОРУ. Игра «Перестройка», "Пустое место" Эстафеты.	1			
46	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Упражнения на согласование работы рук и ног.	1			
47	Проведение подвижных игр по теме «Плавание».	1			
48	Игры с различными предметами. О порядке проведения лыжных уроков.	1			
Лыжная подготовка (21 час)					
49	О правилах поведения на уроках по лыжам. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение 1 км. с переменной скоростью.	1			
50	Совершенствование скользящего шага без палок. Проверка техники ступающего шага на оценку. Прохождение 1 км. со средней скоростью.	1			
51	Катание на лыжах. Разучивание игр «Следите за мной», «Сороконожка»	1			
52	Учёт по технике выполнения скользящего шага. Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок.	1			
53	Совершенствование умений в подъёмах и	1			

	спусках в средней стойке с палками. Оценивание техники спуска в низкой стойке.				
54	ОРУ с лыжными палками. Катание на лыжах со спуска. Игра «Пройди в ворота»	1			
55	Совершенствование техники торможение плугом без палок и с палками.	1			
56	Подъём на склон лесенкой (с палками и без). Совершенствование торможения плугом. Прохождение с раздельным стартом 1 км. на время.	1			
57	ОРУ на лыжах. Игры «Сороконожка на лыжах», "Лисенок и медвежонок"	1			
58	Учёт умений торможения плугом. Совершенствование техники и скорости подъёма на склон во время игры «Пройди в ворота».	1			
59	Совершенствование скользящего шага с палками и без палок. Прохождение дистанций до 2 км.	3			
62	ОРУ. Игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м., "Охотники и утки на лыжах"	1			
63	Закрепление техники ступающего шага. Игры "Самый быстрый лыжник"	2			
65	Закрепление умений в подъемах и спусках .Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам.	4			
69	ОРУ. Проведение	1			

	круговой эстафеты с этапом не менее 100м.				
Подвижные игры (9 часов)					
70	Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с 3 шагов с разбега под углом 30-40°.	1			
71	Игра «День и ночь». «Охотники и утки». Что такое спортивные игры ?	1			
72	Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий и прыжках в высоту.	1			
73	Совершенствование двигательных умений в преодолении полосы препятствий и прыжках в высоту с 3 шагов, уточняя толчковую ногу. Игра «Совушка».	1			
74	ОРУ. Игры «Золотые ворота», Коми народная игра «Охота на оленей»	1			
75	Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с бокового разбега в 3 шага (высота 50-60 см.). Бег в умеренном темпе до 1 мин.	1			
76	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки в высоту.	2			
78	ОРУ. Игры « Волк во рву» Эстафеты с предметами.	1			
Лёгкая атлетика (24 часа)					
79	Совершенствование прыжков со скакалкой. Ведение мяча и передачу от груди после ведения.	1			
80	Комплекс УТГ. Игра «Охотники и утки».	1			
81	О правилах дыхания при беге и ходьбе. Совершенствование	1			

	строевых упражнений. Игра-эстафета с переноской предметов. Почему лёгкую атлетику называют королевой спорта?				
82	Преодоление препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Прыжок в высоту согнув ноги через резинку с разбега 3-5 шага под углом.	1			
83	ОРУ. Эстафета с обручами. Игра «День и ночь». Путешествуя, играем. Европа и Азия.	1			
84	Совершенствование техники разбега в 3-5 шага в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40°. Замах из-за спины через плечо при метании.	1			
85	Положение тела при высоком старте. Оценивание техники выполнения прыжка в высоту с разбега 3-5 шага.	1			
86	ОРУ. Игры "Полоса препятствий", «Охотники и утки» с 2 мячами.	1			
87	Ведение мяча в быстром темпе и передаче от груди. Тренировка броска мяча в цель с 3 м. Тестирование по преодолению полосы препятствий.	1			

88	Передача мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. Контроль умений в броске мяча по кольцу снизу.	1			
89	ОРУ. Игры «Удочка», «Гуси лебеди».	1			
90	Бросок мяча в пол и ловля после отскока от пола в парах. Закрепление техники передачи в тройках. Проведение теста на гибкость.	1			
91	Упражнения с малыми мячами. Совершенствование ловли мяча от пола. Игра «Удочка»	1			
92	ОРУ. Игра «Запрещённое движение», «День и ночь».	1			
93	Совершенствование упражнений со скакалкой (до 30 прыжков). Проверка умений вести баскетбольный мяч в шаге. Проведение теста на гибкость.	1			
94	Учет по челночному бегу. Упражнения в парах на сопротивление.	1			
95	ОРУ. Игры «Снайперы», «Пустое место», «Белые медведи».	1			
96	Метания мяча с места на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места.	1			
97	Учёт по бегу на 60м. Прыжки в длину с укороченного разбега (5-7 шагов.) Метание мяча.	1			
98	ОРУ. Игры «Охотники	1			

	и утки», «Третий лишний» , «Воробьи – вороны»				
99	Проведение разминки в виде встречной эстафеты. Соревнования по бегу на 30м.	1			
100	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Третий лишний» , «Воробьи – вороны»	1			
101	Годовая контрольная работа в виде зачёта	1			
102	Совершенствование прыжков со скакалкой. Ведение мяча и передачу от груди после ведения.	1			

Тематическое планирование (4 класс)

№ урока	Название тем.	Количество часов.	Содержание	Электронные учебно-методические материалы	Модуль школьный урок
Лёгкая атлетика (12 часов)					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника высокого старта. Медленный бег до 2 мин.	1			
2	Закрепление техники высокого старта. Эстафета с этапом до 30 м. Медленный бег до 3 мин. Что такое	1			

	самоконтроль?				
3	ОРУ. Игры «Воробьи – вороны», «Белые медведи» .	1			
4	КДП - бег на 30 м. Эстафета с этапом до30 м. Медленный бег до 5 мин.	1			
5	Метание мяча 150гр. Учёт техники высокого старта. Медленный бег до 6 мин.	1			
6	ОРУ. Игры «Белые медведи», "Невод".	1			
7	Учёт в беге на 60 м. Закрепление техники метания мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 8 мин.	1			
8	Учёт прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с места. Медленный бег до 9 мин.	1			
9	ОРУ. Игры «Золотые ворота», Коми народная игра «Охота на оленей»	1		Игровые программы.	
10	Учёт метания мяча 150 г. с места на дальность. Проведение 6-и минутного бега.	1			
11	Контрольный забег на 2000 м. без учёта времени. Проведение тестирования по наклону туловища вперёд сидя на полу. Как измерить рост и вес ?	1			
12	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Чур у дерева» Эстафеты.	1			
Подвижные игры (15 часов)					
13	Передача баскетбольного мяча	1			

	от груди, снизу, сверху и ловле двумя руками .				
14	Закрепление передачи и ловли мяча. КДП – подтягивание на перекладине.	1			
15	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Два мороза»	1			
16	Совершенствование передачи мяча от груди, снизу, сверху и ловле двумя руками. Ведение мяча по прямой.	1			
17	Совершенствование передачи мяча. Учёт по ловле мяча двумя руками. Закрепление ведения мяча по прямой.	1			
18	ОРУ. «Два мороза», «Третий лишний», «День и ночь».	1			
19	Совершенствование ведения мяча по прямой. Учёт передачи мяча от груди, снизу, сверху.	1			
20	Учёт по ведению мяча по прямой. Эстафеты.	1			
21	ОРУ. Игры «Пустое место», Коми народная игра «Сувт, кор»	1			
22	Преодоление полосы из пяти препятствий. Подвижные игры с заданием учителя.	1			
23	Проведение строевых упражнений. Преодоление полосы препятствий.	1			
24	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Ручеёк», Эстафеты.	1			
25	Учёт по преодолению 5 препятствий. Зачем нужны контрольные упражнения?	1			
26	Повороты кругом. Проведение упражнений типа	1			

	зарядки. Эстафеты с предметом.				
27	ОРУ. Весёлые старты.	1			
Гимнастика (21 час)					
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение техники кувырка вперёд в группировке; кувырок назад в группировке.	1		Учебники и задачки.	
29	Закрепление кувырка назад в группировке, совершенствование техники кувырка вперёд.	1			
30	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Рыбки», «Змейка» .	1			
31	Закрепление техники «мост» самостоятельно и с помощью. Совершенствование кувырка назад. Закрепление стойки на лопатках перекатом назад .	1			
32	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Оценивание техники выполнения кувырка назад.	1			
33	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Невод», Эстафеты со скакалками.	1			
34	Перестроение из 1 в 3 шеренги. Совершенствование техники акробатических упражнений. Оценивание стойки на лопатках.	1			
35	Совершенствование акробатических упражнений. Оценивание «моста». Как научиться расслабляться?	1			
36	ОРУ. Игры «Рыбки»,	1			

	«Прыжки по полосам»				
37	Опорный прыжок на стопку матов, на коня (до 90 см.).	1			
38	Опорный прыжок. Висы на низкой перекладине: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.	1			
39	ОРУ. Игры «Чур у дерева», «Воробьи и вороны»	1			
40	Повторение висов на низкой перекладине. Развитие двигательных качеств в игре – эстафете. Проведение тестирования по преодолению полосы препятствий.	1			
41	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Оценивание техники опорного прыжка: разбег, толчок, прыжок на колени. Соскок с коня из упора на коленях махом рук вперед.	1			
42	ОРУ. Игры эстафета с гимнастическим обручем, «Охотники и утки»	1			
43	ОРУ на гимнастических скамейках. Тестирование по подтягиванию. Закрепление умения в соскоке.	1			
44	Урок эстафет с различными предметами. Проведение тестирования на гибкость. Зачем нужно закаляться?	1		Мультимедийная программа.	
45	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Колдунчики».	1			

46	Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Учёт по технике опорного прыжка.	1			
47	Учёт по челночному бегу 3x10 м. Тестирование по прыжкам в длину с места. Игра- эстафета с гимнастической скакалкой.	1			
48	Виды плавания. Упражнения на согласованность работы рук и ног, вход в воду.	1			
Лыжная подготовка(18 часов)					
49	Основные требования на уроках по лыжам. Совершенствование техники подъёма и спуска с палками и без, техники торможения плугом и преодоление ворот в конце спуска.	1			
50	Повторение содержания предыдущего урока. Учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Прохождение 1,5 км. со средней скоростью.	1			
51	ОРУ с палками. Игры «Сороконожка», «Кто дальше».	1			
52	Попеременный двухшажный ход с палками. Оценивание «торможения плугом». Совершенствование поворотов переступанием.	1			
53	Совершенствование координации работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с	1			

	палками. Техника одновременного двухшажного хода.				
54	ОРУ. Игра «Не задень!» Зачем нужны полезные привычки?	1			
55	Передвижение на лыжах до 2 км. в медленном темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1			
56	Повторение техники попеременного двухшажного хода и оценивание. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1			
57	ОРУ. Игры «Салки на горке», «Охотники и утки на лыжах»	1			
58	Прохождение 2 км. в медленном темпе. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники подъёма на склон «полуёлочкой».	1			
59	Прохождение 2 км. в среднем темпе. Оценивание умения делать повороты переступанием в движении. Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой».	1			
60	ОРУ. Катание с горки. Игра «Кто дальше». Как избежать травмы?	1			
61	Прохождение 2,5 км. в медленном темпе. Оценивание техники подъёма	1			

	«полуёлочкой». Эстафета с этапом до 50 м. без палок.				
62	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м. Прохождение 2,5 км. со средней скоростью.	1			
63	ОРУ. Игры «Занять место», «Эстафета с гандикапом».	2			
65	Весёлые старты	1			
66	Соревнования на дистанцию 1 км.	1			
Подвижные игры (12 часов)					
67	Повторение ведения мяча на месте, в движении шагом; передачи в парах. Ведение мяча в беге. Как оказать первую помощь?	1			
68	Передача в парах мяча от груди на месте и после ведения шагом. Совершенствование техники ведения в беге.	1			
69	ОРУ. Игры «Воровьи и вороны», Эстафеты с мячами.	1			
70	Совершенствование техники ведения мяча в беге. Закрепление техники передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1			
71	Оценивание техники ведения мяча в беге. Игра «Мяч ловцу».	1			
72	ОРУ. Игра «Мяч ловцу»- закрепление правил.	1			
73	Оценивание передачи мяча от груди. Совершенствование игры «Мяч ловцу».	1			
74	Игра «Мяч ловцу»- оценивание умений	1			

	нескольких игроков. Совершенствование техники броска мяча снизу. Зачем нужно соблюдать правила в игре?				
75	ОРУ. Игры "Снайперы", "Мяч на полу".	1			
76	Совершенствование техники ведения мяча в беге и передаче от груди после ведения.	1			
77	Прием и передача мяча в волейболе. Подброс мяча.	1			
78	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Колдунчики» .	1			
Лёгкая атлетика (24 часа)					
79	Виды закаливания. Рапорт учителю. Освоение имитаций движений ног в прыжке способом ножницы. Совершенствование техники челночного бега.	1			
80	Закрепление упражнений, пройденных на предыдущем уроке.	1			
81	ОРУ. Игры «Золотые ворота», Коми народная игра «Охота на оленей»	1			
82	Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с бокового разбега в 3 шага (высота 50-60 см.). Бег в умеренном темпе до 1 мин.	1			
83	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку. Совершенствование разбега в 3 шага в прыжках в высоту.	1			
84	ОРУ. Игры « Волк во	1			

	рву» Эстафеты с предметами.				
85	Совершенствование прыжков со скакалкой. Ведение мяча и передачу от груди после ведения. Совершенствование броска мяча по кольцу снизу.	1			
86	Прыжки со скакалкой. Совершенствование ведения мяча в быстром темпе и передачу от груди. Тренировка броска мяча в цель с 3 м.	1			
87	ОРУ. Игра « Борьба за мяч» , "Попади в мяч" .	1			
88	Ведение мяча в быстром темпе и передаче от груди. Тренировка броска мяча в цель с 3 м. Тестирование по преодолению полосы препятствий.	1			
89	Передача мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. Контроль умений в броске мяча по кольцу снизу.	1			
90	ОРУ. Игры «Удочка», «Гуси лебеди».	1			
91	Бросок мяча в пол и ловля после отскока от пола в парах. Закрепление техники передачи в тройках. Проведение теста на гибкость.	1			
92	Упражнения с малыми мячами. Совершенствование ловли мяча от пола. Игра «Удочка»	1			
93	ОРУ. Игра «Запрещённое движение», «День и ночь».	1			

94	Медленный бег до 3 мин. с 2-3 ускорениями до 15 м. Высокий старт и стартовый разгон. Повторение прыжка в длину в шаге. Тест по прыжкам в длину с места.	1			
95	Тестирование по челночному бегу. Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов. Как собраться в поход?	1		Игровые программы.	
96	ОРУ. Игры «Белые медведи», « Вызов номеров» .	1			
97	Подбор толчковой ноги на место отталкивания; полёт согнув ноги; приземление на обе ноги. Ведение и остановка мяча в футболе.	1			
98	Прыжок в длину с разбега и метание мяча с 3 шагов. Учёт в беге на 6 минут.	1			
99	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Чур у дерева».	1			
100	Учёт по подтягиванию и прыжку в длину с места.	1			
101	Учёт по бегу на 30 м., метанию малого мяча на дальность. О правилах поведения на воде, о правилах принятия солнечных и воздушных ванн, о правилах закаливания.	1			
102	Годовая контрольная работа (промежуточная аттестация).	1			

