

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 85» городского округа Самара

«Рассмотрено»

«Проверено»

«Утверждаю»

на заседании МО учителей
начальных классов

Заместитель директора по
УВР МБОУ Школы № 85
г.о. Самара

Директор МБОУ Школы № 85
г.о. Самара

Протокол № 1 от
«28» _____ 2020 г.

 / А.В. Кривцова

 / О.В. Бубнова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Класс: 1 – 4

Составитель: Новиков Д.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии ФГОС общего образования, ООП НОО МБОУ Школы № 85 г.о. Самара. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: рабочей программы, предметной линии учебников В.И.Ляха – 1-4 классы: пособие для учителей ОУ /В.И. Лях. –М. : Просвещение, 2019 год. рабочей программы, в соответствии с ФГОС второго поколения.

Учебно - методический комплект:

Лях В.И. Физическая культура. 1 класс. М: «Просвещение», 2019

Лях В.И. Физическая культура. 2 класс. М: «Просвещение», 2019

Лях В.И. Физическая культура. 3класс. М: «Просвещение», 2019

Лях В.И. Физическая культура. 4 класс. М: «Просвещение», 2019

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета « Физическая культура» введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» –

заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные

игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания

- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6

		д	6,3	6,9	7,4	5,	6,3	7,0	5,	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	11	160	140	12	165	155	14
		д	140	125	11	150	130	12	155	145	13
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	6	90	80	7	100	90	8
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8		13	10		16	14	1
		д	8	6		10	7		14	11	
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2		4	3		6	4	
9	Метание т/м (м)	м	15	12	1	18	15	1	21	18	1
		д	12	10		15	12	1	18	15	1

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	2	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	3	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	4	4	40
		д	38	36	34	40	38	36	4	4	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене,

сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1.5 км		
	Плавание произвольным стилем 25 м		
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления

физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА Основы

знаний о физической культуре, умения и навыки,

приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Домашние задания задаются обучающимся 2-4 классов по изученному материалу с уроков с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2013
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

1 класс 1 четверть (27 часов)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Вводный. Ходьба и бег	Инструкция по технике безопасности. Построение в шеренгу, в колонну. Игра «Салки», «Класс смирно»	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять перестроения	Текущий
2	Элементы легкой атлетики	Построение в шеренгу, колонну. Чередование ходьбы и бега. Игра «К своим флажкам», «Класс смирно»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий
3	Подвижные игры	«Салки», «К своим флажкам», «День-ночь», «Класс смирно»	Уметь: играть в подвижные игры.	Текущий
4	Элементы легкой атлетики	Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением (30м) Игра «Веселые ребята»	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий
5	Элементы легкой атлетики	Эстафеты линейные СБУ, «Щука»	Уметь: правильно выполнять СБУ.	Текущий
6	Подвижные игры	«Щука», «Веселые ребята», «Пустое место»	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий
7	Элементы легкой атлетики	Прыжок в длину с места «Удочка», «Кто дальше»	Уметь: правильно прыгать.	Текущий
8	Элементы легкой атлетики. Прыжки	Прыжки через малую скакалку. «Удочка», «Прыжки через обруч»	Уметь: правильно прыгать.	Текущий
9	Подвижные игры	«Салки», «День-ночь», «Пустое место»	Уметь: играть в подвижные игры.	Текущий
10	Элементы легкой атлетики. Метание мяча	Из положения стоя в цель (3-4м.) «Попади в цель»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
11	Элементы легкой атлетики	Прохождение полосы препятствий «Собачка»	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
12	Подвижные игры	«Щука», «Собачка» «Пустое место», «Удочка»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, мячом, скакалкой	Текущий
13	Прыжки	Разновидности ходьбы и бега. КУГ №1. Прыжки через малую и большую скакалку «Удочка»	Уметь: правильно выполнять КУГ №1	Текущий
14	Броски м.м	КУГ. Различные упражнения с м.м. (индивидуально). «Метко в цель»	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
15	Подвижные игры	«Гуси-гуси», «К своим флажкам», «Веселые ребята», «Выбивалы»	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий
16	ПСИ	ОРУ со скакалкой. Передача мяча по кругу. «Собачка»	Уметь: владеть мячом	Текущий
17	ПСИ	ОРУ со скакалкой. Передача	Уметь: владеть	Текущий

		мяча в колоннах и шеренгах на месте. «Выбивалы»	мячом	
18	Подвижные игры	Эстафеты с лазанием и перелазанием. «Щука»	Уметь: лазать, перелазать через скамейку, обруч	Текущий
19	Броски м.м.	ОРУ с м.м. Метание м.м. из различных положений в цель. «Выбивалы»	Уметь: правильно выполнять основные движения в м.м. различными способами	Текущий
20	Прыжки	ОРУ со скакалками. Прыжки через малую скакалку и обруч. «Кот идет»	Уметь: правильно прыгать	Текущий
21	Подвижные игры	«Салки», «Воробьи-вороны», «Собачка», «Выбивалы»	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий
22	Ловля, броски передача в. шара	Различные упражнения с в. шаром (индивидуально)	Уметь: правильно выполнять упражнения с в.ш.	Текущий
23	Ловля, броски передача в. шара	Различные упражнения с в.шаром в парах. «В/б» (в кругу)	Уметь: играть в/б	Текущий
24	ПСИ	Эстафеты с различными предметами	Уметь: владеть различными предметами	Текущий
25	Элементы б/б	Ловля, броски передача мяча у стены	Уметь: правильно выполнять упражнения с мячом	Текущий
26	Элементы б/б	Ловля, ведение, броски мяча в корзину	Уметь: владеть мячом	Текущий
27	ПСИ	«Щука», «Веселые ребята», «Выбивалы»	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий

1 класс II четверть

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
28	Лазание и перелазание.	Техника безопасности О.С. повороты на право, налево. ОРУ на месте. Лазание и перелазание по гимнастической скамейке и стенке. Игра «Кот идет». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и лазать по гимнастической стенке и скамейке.	Текущий
29		О.С. повороты на месте. ОРУ на месте. Лазание и перелазание по гимнастической стенке и скамейке, через обручи. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять строевые команды и лазать по гимнастической скамейке, стенке и через обручи.	Текущий
30	Подвижные игры.	ОРУ на месте. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие координационных способностей. Игра «Выше»	Уметь: лазать и перелазать через гимнастическую скамейку, обруч.	Текущий

		ноги от земли»		
31	Танцевальные упражнения.	ОРУ на гибкость. Шаг голопа в сторону, вперед (полька), позиции рук, ног. Игра «Море».	Уметь: правильно выполнять танцевальные упражнения.	Текущий
32		О.С. повороты на месте. ОРУ на гибкость. Шаг голопа в сторону, вперед (полька), позиция рук, ног. Игра «Кот идет».	Уметь: выполнять строевые команды и танцевальные упражнения.	Текущий
33	Подвижные игры.	ОРУ в кругу. Эстафеты с танцевальными упражнениями. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять правильно танцевальные упражнения.	Текущий
34	Равновесие, строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ со скакалками. Стойка на носках, ходьба, перешагивание через мячи по гимнастической скамейке. Игра «К своим флажкам».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий
35		Повороты на месте. ОРУ со скакалками. Стойка на носках, на одной ноге, ходьба, перешагивание через мячи. Игра «Мы веселые ребята».	Уметь: выполнять строевые команды и упражнения в равновесии.	Текущий
36	Подвижные игры.	Игры: «Караси и щука». «Удочка». «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий
37	Прыжки через гимнастическую скамейку и гимнастическую скакалку.	ОРУ в движении. Прыжки с помощью рук, козлик, с двух ног на две, через скакалку. Прыжки через гимнастическую скакалку большую и малую. Игра «Удочка».	Уметь: прыгать через гимнастическую скамейку и гимнастическую скакалку.	Текущий
38		ОРУ в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку, гимнастическую скакалку. Игра «Ниточка иголочка».	Уметь: прыгать через малую, большую гимнастическую скакалку и гимнастическую скамейку.	Текущий
39	Подвижные игры.	Игры «Веселые ребята», «Удочка», «Выбивалы».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мячом.	Текущий
40	Акробатика. Строевые упражнения.	Построение в колонну по одному. ОРУ в кругу. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «К своим флажкам».	Уметь: выполнять строевые упражнения и акробатические упражнения.	Текущий
		Построение в шеренгу. ОРУ в кругу. Перекаты в группировке	Уметь: выполнять строевые	Текущий

41		из упора стоя на коленях. Игра «Класс смирно».	упражнения и акробатические упражнения.	
42	Подвижные игры.	Игры: «Гуси-лебеди», «День-ночь» «Выбивалы».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
43	Акробатика. Строевые упражнения.	ОС. Построение в круг. ОРУ. Упор присев. Перекаты в группировке из упора присев. Стойка на лопатках согнув ноги «Море».	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	Текущий
44	Акробатика. Строевые упражнения.	ОС. Построение в круг. ОРУ. Перекаты в группировке из упора присев. Стойка на «лопатках» согнув ноги. Игра «Пустое место».	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	Текущий
45	Подвижные игры.	Игры: «Пустое место». «Веселые ребята». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и на внимание.	Текущий
46	Упражнения на осанку, на гибкость.	О.С. СУ на осанку и на гибкость. Игры «К своим флажкам». «Класс смирно».	Уметь: выполнять упражнения на осанку, гибкость.	Текущий
47	Висы и упоры.	ОРУ в кругу. Вис стоя – подтягивание (М). Вис лежа – подтягивание (Д). Упор лежа – отжимание. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий
48	Подвижные игры.	Игры: «Метко в цель». «Удочка». «Гуси - лебеди».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий

1 класс III четверть (30 ч.)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
49	Подвижные игры.	Техника безопасности. ОРУ. Игра: «Щука», «Весёлые ребята», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом.	Текущий
50	Бросок и ловля теннисного мяча.	ОРУ с теннисным мячом. Различные упражнения с теннисным мячом. Игра: «Метко в цель».	Уметь: правильно выполнять упражнения с т.м. ориентироваться в пространстве.	Текущий
51	Прыжки через малую и большую скакалку.	ОРУ со скакалками. Различные прыжки через большую и малую скакалку. Игра: «Удочка».	Уметь: правильно выполнять основные движения.	Текущий
52	Подвижные игры.	«Пустое место», «Третий лишний», «Выбивалы».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом.	Текущий
53	Игры на основе баскетбола.	Броски, ловля мяча с низу на месте в парах. ОРУ с теннисным мячом. Игра: «Бросай и поймай».	Уметь: владеть мячом.	Текущий

54		ОРУ в кругу. Передача мяча в колоннах. Игра: «Кот идет».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
55	Подвижные игры.	«Удочка», «Собачка», «Выбивалы», «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с прыжками и мячом.	Текущий
56	Игры на основе баскетбола.	ОРУ в кругу. Бросок, ловля мяча на месте. Игра: «Гонка по кругу».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
57		Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра: «Мяч в кольцо».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
58	Подвижные игры.	«К своим флажкам», «I уси-гуси», «Выбивалы», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры на внимание и мячом.	Текущий
59	Игры на основе Баскетбола.	ОРУ на месте. Броски, ловля, передача, ведение мяча на месте у стены. Игра: «Стрелок».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
60		ОРУ. Эстафеты с мячом линейные. Игра: "Выбивалы".	Уметь: владеть мячом.	Текущий
61	Подвижные игры.	"Щука", "Весёлые ребята", "Кот идёт".	Уметь: играть в подвижные игры с бегом.	Текущий
62	Игры на основе баскетбола.	ОРУ в кругу. передача мяча в шеренгах. Игра: "Мяч соседу"	Уметь: владеть мячом.	Текущий
63		ОРУ с теннисным мячом. Ловля из различных положений. Игра: «Метко в цель».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
64	Подвижные игры.	«Пустое место», «Третий лишний», «День-ночь».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и на внимание.	Текущий
65	Прыжки через большую и малую скакалку.	ОРУ со скакалками. Различные прыжки через большую и малую скакалку. Игра: «Удочка».	Уметь: выполнять правильно основные движения.	Текущий
66	Бросок и ловля теннисного мяча.	ОРУ с теннисным мячом. Различные упражнения с теннисным мячом. Игра: «Метко в цель».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
67	Подвижные игры.	«Удочка», «Собачка», «Защита крепости», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры с прыжками и мячом.	Текущий
68	Игры на основе баскетбола.	Броски, ловля мяча снизу на месте в парах. ОРУ. Игра: «Бросай и поймай».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
69		ОРУ в кругу. Передача мяча в колоннах. «Кот идёт»	Уметь: владеть мячом.	Текущий
70	Подвижные игры.	«Удочка», «Собачка», «Выбивалы», «Класс смирно».	Уметь играть в подвижные игры с мячом.	Текущий
71	Игры на основе баскетбола.	ОРУ на месте. Бросок, ловля мяча на месте: «Гонка по кругу».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
72		Ведение мяча на месте. Бросок	Уметь: владеть мячом.	Текущий

		мяча снизу в щит. «Мяч в кольцо».	мячом.	
73	Подвижные игры.	«К своим флажкам», «Гуси-Гуси», Выбивалы», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры на внимание.	Текущий
74	Игры на основе баскетбола.	ОРУ с теннисным мячом. Броски, ловля, передача, ведение мяча у стены на месте «Стрелок».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
75		ОРУ. Эстафеты линейные с мячом. «Море»	Уметь: владеть мячом.	Текущий

1

класс IV четверть (24ч.)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
76	Вводный	Техника безопасности. Эстафеты с различными предметами. «Кот идёт!».	Уметь: знать ТБ правила.	Текущий
77	П.С.И.	Передача мяча у стены. «Вывивалы».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий
78	П.И.	«Щука», «Веселые ребята», «Стрелок», «Море». Подтягивание.	Уметь: играть в п.и. с бегом.	Текущий
79	П.С.И.	Передача мяча в колоннах, шеренгах «Собачка».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий
80		Эстафеты с мячом (эл. б/б) «Вывивалы».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
81	П.И.	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идет».	Уметь: играть с бегом.	Текущий
82	Броски м.м.	Различные упражнения с м.м. (индивидуально) «Вывивалы».	Уметь: правильно выполнять упражнения с м.м. Ориентироваться в пространстве.	Текущий
83	П.С.И.	Передача мяча по кругу. «Защита крепости».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
84	П.И.	«Гуси-гуси», «К своим флажкам», «Воробьи-вороны».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
85	П.С.И.	Передача мяча в парах. «Перестрелка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
86	П.С.И.	Эстафеты с мячом (эл б/б) «Кот идет».	Уметь: передавать, ловить, вести мяч.	Текущий
87	П.И.	«Щука», «Стрелок», «Найди свой цвет».	Уметь: играть с бегом, мячом.	Текущий
88	Прыжки	Прыжки через малую и большую скакалку «Удочка».	Уметь: правильно приземляться.	Текущий
89		Прыжки через скакалку.	Уметь: быстро прыгать на двух ногах.	
90	П.И.	«Пустое место», «Третий лишний», «Защита крепости», «Класс смирно».	Уметь: играть с бегом и мячом, на внимание.	Текущий
91	Л/а.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с эл. л/а. «Щука».	Уметь: правильно выполнять упражнения беговые (СБУ).	Текущий

92		Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно прыгать.	
93	П.И.	«Салки», «Воробьи-вороны», «Защита крепости», «Выбивалы».	Уметь: играть в п.и.	Текущий
94	Л/а	Чередование ходьбы и бега с ускорением (30м) «Весёлые ребята».	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий
95			Уметь: бегать с максимальной скоростью	
96	П.И.	Эстафеты различные. «Собачка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
97	Метание мяча	Из положения стоя в цель с 3-4м. «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
98	Полоса препятствий.	Прохождение полосы препятствий «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
99	П.И.	«Щука», «Весёлые ребята», «Удочка», «Собачка».	Уметь: играть в п.и.	Текущий

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
1	Вводный. Ходьба и бег.	Инструкция по технике безопасности. Чередование ходьбы и бега. «Салки»	Знать: правила Гб. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	
2	Л/а.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с эл. л/а. «Щука».	Уметь: правильно выполнять упражнения беговые (СБУ).	Текущий	
3	Тест:	Прыжок в длину с места	Уметь: правильно прыгать	М. В.165 С.145-125 Н.110-100	Д. 155 140-125 100-90
4	П.И.	«Салки», «Воробьи-вороны», «Защита крепости», «Выбивалы».	Уметь: играть в п.и.	Текущий	
5	Л/а.	Чередование ходьбы и бега с ускорением (30м) «Весёлые ребята».	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий	
6	Тест:	30м. С.Б.У.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	М. В.5.4 С.6.0-7.0 Н.7.1	Д. 5.6 6.2-7.2 7.3
7	П.И.	Эстафеты различные. «Собачка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
8	Метание мяча	Из положения стоя в цель с 3-4м. «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	
9	Полоса препятствий	Прохождение полосы препятствий «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
10	П.И.	«Щука», «Весёлые ребята», «Удочка», «Собачка».	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий	
11	Тест	Прыжки через скакалку	Уметь: быстро прыгать на двух ногах.	М	Д 20-15-8
12	Прыжки	Прыжки через малую и большую скакалку «Удочка».	Уметь: правильно приземляться.	Текущий	
13	П.И.	«Щука», «Стрелок», «Найди свой цвет».	Уметь: играть с бегом, мячом.	Текущий	
№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
14	П.С.И.	Эстафеты с мячом (эл б/б) «Кот идет».	Уметь: передавать, ловить, вести мяч.	Текущий	
15	П.С.И.	Передача мяча в парах. «Перестрелка».	Уметь: владеть мячом	Текущий	
16	П.И.	«I уси-гуси», «К своим флажкам», «Воробьи-вороны».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
17	П.С.И.	Передача мяча по кругу. «Защита крепости».	Уметь: владеть мячом	Текущий	
18	Броски м.м.	Различные упражнения с	Уметь: правильно	Текущий	

		м.м. (индивидуально) «Выбивалы».	выполнять упражнения с м.м. Ориентироваться в пространстве.	
19	П.И.	«Пустое место», «Гретий лишний», «Воробьи- вороны», «Кот идет».	Уметь: играть с бегом.	Текущий
20		Эстафеты с мячом (эл. б/б) «Выбивалы».	Уметь: владеть мячом	Текущий
21	П.С.И.	Передача мяча в колоннах, шеренгах «Собачка».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий
22	П.И Тест:	«Щука», «Веселые ребята», «Стрелок», «Море». Подтягивание.	Уметь: играть в п.и. с бегом.	М Д 4 6-10 1 14 3 -2 3
23	П.С.И.	Передача мяча у стены. «Выбивалы».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий
24	Элементы б/б.	Передача, бросок, ведение и ловля мяча в кольцо.	Уметь: владеть мячом	Текущий
25	П.С.И.	Эстафеты с мячом линейные	Уметь: правильно выполнять задания	Текущий
26	Полоса препятствий	Прохождение полосы препятствий. «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве	Текущий
27	П.С.И.	Эстафеты с различными предметами	Уметь: правильно выполнять упражнения	Текущий

2 класс II четверть

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
28	Лазание и перелазание.	Техника безопасности О.С. повороты на право, налево. ОРУ на месте. Лазание и перелазание по гимнастической скамейке и стенке. Игра «Кот идет». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и лазать по гимнастической стенке и скамейке.	Текущий
29		О.С. повороты на месте. ОРУ на месте. Лазание и перелазание по гимнастической стенке и скамейке, через обручи. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять строевые команды и лазать по гимнастической скамейке, стенке и через обручи.	Текущий
30	Подвижные игры.	ОРУ на месте. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие координационных способностей. Игра «Пустое место».	Уметь: лазать и перелазать через гимнастическую скамейку, обруч	Текущий
31	Танцевальные упражнения.	ОРУ на гибкость. Шаг голопа в сторону, вперед (полька), позиции рук, ног.	Уметь: правильно выполнять танцевальные упражнения	Текущий

		Игра «Воробьи-вороны».		
32		ОРУ в кругу. С.У. на осанку, гибкость. Игра «День-ночь».	Уметь: выполнять упражнения на осанку, гибкость.	Текущий
33	Подвижные игры.	Игры: «Караси и щука». «Веселые ребята». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом.	Текущий
34	Равновесие, строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ со скакалками. Стойка на носках, ходьба, перешагивание через мячи по гимнастической скамейке. Игра «К своим флажкам».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий
35		Повороты на месте. ОРУ на месте. Стойка на носках, пятках, приставным шагом. Равновесие на одной ноге, перешагивание через мячи. Игра «Мы веселые ребята».	Уметь: выполнять строевые команды и упражнения в равновесии.	Текущий
36	Подвижные игры.	Игры: «Пустое место». «Воробьи-вороны». «Кот идет». «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и на внимание.	Текущий
37	Прыжки через гимнастическую скамейку и гимнастическую скакалку.	ОРУ со скакалками. Прыжки через гимнастическую скамейку и через гимнастическую скакалку большую и малую. Игра «Удочка».	Уметь: прыгать через гимнастическую скамейку и гимнастическую скакалку.	Текущий
38	Тест.	ОРУ со скакалками. Прыжки через гимнастическую скамейку и скакалку. Игра «Выбивалы».	Уметь: прыгать через гимнастическую скамейку, скакалку.	В-20р С-15р Н-10р
39	Подвижные игры.	Игры «Собачка». «Удочка». «Караси-щука». «Чей голос».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мячом.	Текущий
40	Акробатика. Строевые упражнения.	Построение в колонну по одному. ОРУ на месте. Группировка, перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «К своим флажкам».	Уметь: выполнять строевые упражнения и акробатические упражнения.	Текущий
41		Построение в шеренгу. ОРУ на месте. Упор присев. Перекаты в группировке из упора присев. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Море».	Уметь: выполнять строевые упражнения и акробатические упражнения.	Текущий
42	Подвижные игры.	Игры: «Пустое место». «Веселые ребята». «Выбивалы».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
34	Акробатика.	ОС. Построение в круг. ОРУ.	Уметь: выполнять	Текущий

		Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Кот идет».	акробатические упражнения.	
44	Тест.	ОРУ в кругу. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Тест: поднимание туловища из положения лежа.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	(М) В-10р С-8р Н-4р (Д) В-8р С-6р Н-3р
45	Подвижные игры.	Игры: «Караси-щука». «Воробьи-вороны». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и на внимание.	Текущий
46	Висы и упоры.	ОРУ в движении. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых ног. Наскок прыжком в упор, махом назад соскок. Вис стоя, лежа, подтягивание. Игры «Море».	Уметь: выполнять вис стоя, лежа.	Текущий
47	Тест.	ОРУ в движении. Наскоком прыжком в упор, переворот вперед в упор присев. Тест, подтягивание. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять вис стоя, лежа, подтягивания.	(М) В-3р С-2р Н-1р (Д) В-14р С-6-10р Н-3р
48	Подвижные игры.	Игры: «Метко в цель». «Удочка». «Выбивалы».	Уметь: играть в подвижные игры с метанием, прыжками.	Текущий

2 класс III четверть (30ч)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
49	Подвижные игры.	Техника безопасности. ОРУ. «Щука», «Стрелок», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
50	Бросок, ловля маленького мяча.	Рапорт. ОРУ с маленьким мячом. Различные упражнения с маленьким мячом на месте. «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
51	Игры на основе баскетбола.	Рапорт. Передача мяча в колоннах. «Передал-садись».	Уметь владеть мячом.	Текущий
52	Лыжная подготовка.	Основные требования к одежде и обуви на лыжной подготовке. Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции.	Уметь: выполнять скользящий шаг.	Текущий
53	Лыжная подготовка.	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	Уметь: выполнять отталкивание палками.	Текущий
54	Лыжная подготовка.	Спуск со склона в нижней стойке. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно приседать при спуске.	Текущий

55	Подвижные игры.	«Пустое место», «Третий лишний», «Выбивалы», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
56	Лыжная подготовка.	Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно приседать и преодолевать ворота из палок.	Текущий
57		Поворот переступанием на месте, в движении. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно переносить центр тяжести с левой ноги на правую ногу.	Текущий
58	Подвижные игры.	«Удочка», «Защита крепости», «Собачка», «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с прыжками, мячом, на внимание.	Текущий
59	Лыжная подготовка.	Подъем на склон «лесенкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции.	Уметь: подниматься на склон.	Текущий
60		Торможение «плугом». Прохождение дистанции.	Уметь: тормозить.	Текущий
61	Подвижные игры.	Эстафеты с различными предметами.	Уметь: играть с различными предметами.	Текущий
62	Лыжная подготовка.	«Кто дальше». Прохождение дистанции.	Уметь: скользить.	Текущий
63		«Не задень» подвижные игры.	Уметь: не задеть ворота.	Текущий
64	Подвижные игры.	Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Уметь: лазать и перелазать.	Текущий
65	Лыжная подготовка.	Эстафеты с этапом до 30 м. без палок. Прохождение дистанции.	Уметь: скользить без палок.	Текущий
66		Прохождение дистанции без учёта времени.	Уметь быстро преодолевать дистанцию.	Текущий
67	Подвижные игры с прыжками.	«Удочка». Прыжки через большую и малую скакалку.	Уметь: выполнять прыжки, пробегание под большой скакалкой.	Текущий
68	Игры на основе баскетбола.	Рапорт. Передача мяча по кругу. «Мяч ловцу».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
69		ОРУ на месте. Передача, ловля, ведение мяча в шеренгах «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
70	Подвижные игры.	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры бегом и на внимание.	Текущий
71	Игры на основе баскетбола.	ОРУ с теннисным мячом. Линейные эстафеты с мячом «Кот идёт».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
72		ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в корзину снизу. «Выбивалы».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
73	Подвижные игры.	«Собачка», «Защита крепости», «Перестрелка».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом.	Текущий
74	Игры на основе баскетбола.	ОРУ с теннисным мячом. Передача, ловля, ведение мяча в парах.	Уметь: владеть мячом.	Текущий
75		Эстафеты с баскетбольным мячом. «Кот идёт».	Уметь: правильно выполнять задание.	Текущий

76	Подвижные игры.	«Место в цель». Упражнения с маленьким мячом.	Уметь: владеть маленьким мячом и метко бросать.	Текущий
77		«Перестрелка», «Выбивалы», «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом и на внимание.	Текущий
78		Эстафеты с лазанием и перелазанием. «Кот идёт».	Уметь: быстро преодолевать препятствия.	Текущий

2

класс IV четверть (24ч.)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
79	Вводный	Техника безопасности. Эстафеты с различными предметами. «Кот идёт!».	Уметь: знать ТБ правила.	Текущий	
80	П.С.И.	Передача мяча у стены. «Выбивалы».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий	
81	П.И. Тест:	«Щука», «Веселые ребята», «Стрелок», «Море». Подтягивание.	Уметь: играть в п.и. с бегом.	М В-4 С-3- 2 Н-1	Д 14 6-10 3
82	П.С.И.	Передача мяча в колоннах, шеренгах «Собачка».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий	
83		Эстафеты с мячом (эл. б/б) «Выбивалы».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
84	П.И.	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идет».	Уметь: играть с бегом.	Текущий	
85	Броски м.м.	Различные упражнения с м.м. (индивидуально) «Выбивалы».	Уметь: правильно выполнять упражнения с м.м. Ориентироваться в пространстве.	Текущий	
86	П.С.И.	Передача мяча по кругу. «Защита крепости».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
87	П.И.	«Гуси-гуси», «К своим флажкам», «Воробьи-вороны».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
88	П.С.И.	Передача мяча в парах. «Перестрелка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
89	П.С.И.	Эстафеты с мячом (эл б/б) «Кот идет».	Уметь: передавать, ловить, вести мяч.	Текущий	
90	П.И.	«Щука», «Стрелок», «Найди свой цвет».	Уметь: играть с бегом, мячом.	Текущий	
91	Прыжки	Прыжки через малую и большую скакалку «Удочка».	Уметь: правильно приземляться.	Текущий	
92	Тест:	Прыжки через скакалку.	Уметь: быстро прыгать на двух ногах.	В.20 С.15 Н.10	20 15 10
93	П.И.	«Пустое место», «Третий лишний», «Защита крепости»,	Уметь: играть с бегом и мячом, на внимание.	Текущий	

		«Класс смирно».			
94	Л/а.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с эл. л/а. «Щука».	Уметь: правильно выполнять упражнения беговые (СБУ).	Текущий	
95	Тест:	Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно прыгать.	В.163 С.145-12 Н.110-10	155 140-125 100-9
96	П.И.	«Салки», «Воробьи-вороны», «Защита крепости», «Выбивалы».	Уметь: играть в п.и.	Текущий	
97	Л/а	Чередование ходьбы и бега с ускорением (30м) «Весёлые ребята».	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий	
98	Тест:	30м. С.Б.У.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	В.5.4 С.6.0-7.0 Н.7.1	.6 .2-7.2 .3
99	П.И.	Эстафеты различные. «Собачка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
100	Метание мяча	Из положения стоя в цель с 3- 4м. «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	
101	Полоса препятствий.	Прохождение полосы препятствий «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
102	П.И.	«Щука», «Весёлые ребята», «Удочка», «Собачка».	Уметь: играть в п.и.	Текущий	

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
1	Вводный. Ходьба и бег	Инструкция по технике безопасности. Чередование ходьбы и бега. «Салки»	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий	
2	Л/а.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с эл. л/а. «Щука»	Уметь: правильно выполнять упражнения беговые (СБУ).	Текущий	
3	Тест:	Прыжок в длину с места	Уметь: правильно прыгать	М. 175 150 120	Д. 160 150 110
4	ПИ	«Салки», «Воробьи-вороны», «Защита крепости», «Выбивалы»	Уметь: играть в п.и.	Текущий	
5	Л/а.	Чередование ходьбы и бега с ускорением (30м) «Весёлые ребята»	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий	
6	Тест:	30м. С.Б.У.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	М. 5.1 5.7 6.8	Д. 5.3 6.0 7.0
7	ПИ	Эстафеты различные. «Собачка»	Уметь: владеть мячом	Текущий	
8	Метание мяча	Из положения стоя в цель с 3-4м. «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании	Текущий	
9	Полоса препятствий	Прохождение полосы препятствий «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве	Текущий	
10	ПИ	«Щука», «Весёлые ребята», «Удочка», «Собачка»	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий	
11	Тест:	Прыжки через скакалку	Уметь: быстро прыгать на двух ногах	М 30- 20- 10.	Д 30-20- 10.
12	Прыжки	Прыжки через малую и большую скакалку «Удочка»	Уметь: правильно приземляться	Текущий	
13	ПИ	«Щука», «Стрелок», «Найди свой цвет»	Уметь: играть с бегом, мячом	Текущий	
14	ПСИ	Эстафеты с мячом (эл б/б) «Кот идет»	Уметь: передавать, ловить, вести мяч	Текущий	
15	ПСИ	Передача мяча в парах. «Перестрелка»	Уметь: владеть мячом	Текущий	
16	ПИ	«Гуси-гуси», «К своим флажкам», «Воробьи-вороны»	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
17	ПСИ	Передача мяча по кругу. «Защита крепости»	Уметь: владеть мячом	Текущий	
18	Броски м.м.	Различные упражнения с м.м. (индивидуально)	Уметь: правильно выполнять упражнения с	Текущий	

		«Выбивалы»	м.м. Ориентироваться в пространстве		
19	ПИ	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идет».	Уметь: играть с бегом	Текущий	
20		Эстафеты с мячом (эл. б/б) «Выбивалы»	Уметь: владеть мячом	Текущий	
21	ПСИ	Передача мяча в колоннах, шеренгах «Собачка»	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч	Текущий	
22	ПИ Тест:	«Щука», «Веселые ребята», «Стрелок», «Море». Подтягивание	Уметь: играть в п.и. с бегом	М В.5 С.3 Н.1	Д 16 11 6
23	ПСИ	Передача мяча у стены. «Выбивалы»	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч	Текущий	
24	Элементы б/б.	Передача, бросок, ведение и ловля мяча в кольцо	Уметь: владеть мячом	Текущий	
25	ПСИ	Эстафеты с мячом линейные	Уметь: правильно выполнять задания	Текущий	
26	Полоса препятствий	Прохождение полосы препятствий. «Выбивалы»	Уметь: ориентироваться в пространстве	Текущий	
27	ПСИ	Эстафеты с различными предметами	Уметь: правильно выполнять упражнения	Текущий	

3 класс II четверть

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
28	Лазание и перелазание.	Техника безопасности О.С. повороты на право, налево. ОРУ на месте. Лазание и перелазание по гимнастической скамейке и стенке. Игра «Кот идет». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и лазать по гимнастической стенке и скамейке.	Текущий
29		О.С. повороты на месте. ОРУ на месте. Лазание и перелазание по гимнастической стенке и скамейке, через обручи. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять строевые команды и лазать по гимнастической скамейке, стенке и через обручи.	Текущий
30	Подвижные игры.	ОРУ на месте. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие координационных способностей. Игра «Пустое место».	Уметь: лазать и перелазать через гимнастическую скамейку, обручи.	Текущий
31	Танцевальные упражнения.	ОРУ в кругу. Шаг голопа в сторону, вперед (полька), позиции рук, ног. Игра «Воробьи-вороны».	Уметь: правильно выполнять танцевальные упражнения	Текущий
32	Упражнения на осанку, гибкость	ОРУ в кругу. С.У. на осанку, гибкость. Игра «День-ночь».	Уметь: выполнять упражнения на осанку, гибкость.	Текущий

33	Подвижные игры.	Игры: «Караси и щука». «Веселые ребята». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом.	Текущий
34	Равновесие, строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ на месте. Стойка на носках, ходьба, перешагивание через мячи по гимнастической скамейке. Игра «К своим флажкам».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий
35		Повороты на месте. ОРУ на месте. Стойка на носках, пятках, приставным шагом. Равновесие на одной ноге, перешагивание через мячи. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять строевые команды и упражнения в равновесии.	Текущий
36	Подвижные игры.	Игры: «Пустое место». «Третий лишний». «Кот идет». «Воробьи-вороны».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и на внимание.	Текущий
37	Прыжки через гимнастическую скамейку и гимнастическую скакалку.	ОРУ со скакалками. Прыжки через гимнастическую скамейку и через гимнастическую скакалку большую и малую. Игра «Удочка».	Уметь: прыгать через гимнастическую скамейку и гимнастическую скакалку.	Текущий
38	Тест.	ОРУ со скакалками. Прыжки через гимнастическую скамейку и скакалку. Игра «Выбивалы».	Уметь: прыгать через гимнастическую скамейку, скакалку.	В-30р С-25р Н-15р
39	Подвижные игры.	Эстафеты с различными предметами. Игра «Кот идет».	Уметь: выполнять упражнения с различными предметами.	Текущий
40	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!». «Чеще шаг!». «Реще!». «На 1,2 рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «День-ночь».	Уметь: выполнять акробатические и строевые упражнения.	Текущий
41		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Защита крепости».	Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения.	Текущий
42	Подвижные игры.	Игры: «Караси-щука». «Веселые ребята». «Выбивалы».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
43	Акробатика. Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Комбинация из разученных элементов. Игра «Охотники и утки».	Уметь: выполнять строевые, акробатические упражнения.	Текущий
44	Тест.	ОРУ в кругу. Комбинация из разученных элементов. Поднимание туловища из положения лежа. Игра «Пустое место».	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов.	(М) В-12р С-8р Н-5р (Д) В-10р С-7р

				Н-4р
45	Подвижные игры.	Эстафеты с мячом. «Метко в цель». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом.	Текущий
46	Висы и упоры.	ОРУ в движении. Вис стоя, лежа (подтягивание)- тест. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе.	(М) В-5р С-3р Н-1р (Д) В-16р С-6-11р Н-6р
47		ОРУ в движении. Наскоком прыжком в упор, махом назад соскок с поворотом на 90 Игра «Защита крепости».	Уметь: выполнять висы.	Текущий
48	Подвижные игры.	«Метко в цель». «Стрелок». «Удочка». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с метанием, прыжками, на внимание.	Текущий

3 класс III четверть (30ч)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
49	Подвижные игры.	Техника безопасности. ОРУ. «Щука», «Стрелок», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
50	Бросок, ловля маленького мяча.	Рапорт. ОРУ с маленьким мячом. Различные упражнения с маленьким мячом на месте. «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
51	Игры на основе баскетбола.	Рапорт. Передача мяча в колоннах. «Передал-садись».	Уметь владеть мячом.	Текущий
52	Лыжная подготовка.	Основные требования к одежде и обуви на лыжной подготовке. Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции.	Уметь: выполнять скользящий шаг.	Текущий
53	Лыжная подготовка.	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	Уметь: выполнять отталкивание палками.	Текущий
54	Лыжная подготовка.	Спуск со склона в нижней стойке. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно присесть при спуске.	Текущий
55	Подвижные игры.	«Пустое место», «Третий лишний», «Выбивалы», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
56	Лыжная подготовка.	Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно присесть и преодолевать ворота из палок.	Текущий
57		Поворот переступанием на месте, в движении. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно переносить центр тяжести с левой ноги на правую ногу.	Текущий
58	Подвижные игры.	«Удочка», «Защита крепости», «Собачка», «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с прыжками, мячом, на внимание.	Текущий
59	Лыжная	Подъем на склон «лесенкой»,	Уметь: подниматься на	Текущий

	подготовка.	«ёлочкой». Прохождение дистанции.	склон.	
60		Торможение «плугом». Прохождение дистанции.	Уметь: тормозить.	Текущий
61	Подвижные игры.	Эстафеты с различными предметами.	Уметь: играть с различными предметами.	Текущий
62	Лыжная подготовка.	«Кто дальше». Прохождение дистанции.	Уметь: скользить.	Текущий
63		«Не задень» подвижные игры.	Уметь: не задеть ворота.	Текущий
64	Подвижные игры.	Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Уметь: лазать и перелазать.	Текущий
65	Лыжная подготовка.	Эстафеты с этапом до 30 м. без палок. Прохождение дистанции.	Уметь: скользить без палок.	Текущий
66		Прохождение дистанции без учёта времени.	Уметь быстро преодолевать дистанцию.	Текущий
67	Подвижные игры с прыжками.	«Удочка». Прыжки через большую и малую скакалку.	Уметь: выполнять прыжки, пробегание под большой скакалкой.	Текущий
68	Игры на основе баскетбола.	Рапорт. Передача мяча по кругу. «Мяч ловцу».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
69		ОРУ на месте. Передача, ловля, ведение мяча в шеренгах «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
70	Подвижные игры.	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры бегом и на внимание.	Текущий
71	Игры на основе баскетбола.	ОРУ с теннисным мячом. Линейные эстафеты с мячом «Кот идёт».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
72		ОРУ. Введение мяча на месте. Бросок мяча в корзину снизу. «Выбивалы».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
73	Подвижные игры.	«Собачка», «Защита крепости», «Перестрелка».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом.	Текущий
74	Игры на основе баскетбола.	ОРУ с теннисным мячом. Передача, ловля, ведение мяча в парах.	Уметь: владеть мячом.	Текущий
75		Эстафеты с баскетбольным мячом. «Кот идёт».	Уметь: правильно выполнять задание.	Текущий
76	Подвижные игры.	«Место в цель». Упражнения с маленьким мячом.	Уметь: владеть маленьким мячом и метко бросать.	Текущий
77		«Перестрелка», «Выбивалы», «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом и на внимание.	Текущий
78		Эстафеты с лазанием и перелазанием. «Кот идёт».	Уметь: быстро преодолевать препятствия.	Текущий

3

класс IV четверть (24ч.)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
79	Вводный	Техника безопасности. Эстафеты с	Уметь: знать ТБ	Текущий

		различными предметами. «Кот идёт!».	правила.	
80	П.С.И.	Передача мяча у стены. «Выбивалы».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий
81	П.И. Тест:	«Щука», «Веселые ребята», «Стрелок», «Море». Подтягивание.	Уметь: играть в п.и. с бегом.	В.5 16 С.3 11 Н.1 6
82	П.С.И.	Передача мяча в колоннах, шеренгах «Собачка».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий
83		Эстафеты с мячом (эл. б/б) «Выбивалы».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
84	П.И.	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идет».	Уметь: играть с бегом.	Текущий
85	Броски м.м.	Различные упражнения с м.м. (индивидуально) «Выбивалы».	Уметь: правильно выполнять упражнения с м.м. Ориентироваться в пространстве.	Текущий
86	П.С.И.	Передача мяча по кругу. «Защита крепости».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
87	П.И.	«I уси-гуси», «К своим флажкам», «Воробьи-вороны».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
88	П.С.И.	Передача мяча в парах. «Перестрелка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
89	П.С.И.	Эстафеты с мячом (эл б/б) «Кот идет».	Уметь: передавать, ловить, вести мяч.	Текущий
90	П.И.	«Щука», «Стрелок», «Найди свой цвет».	Уметь: играть с бегом, мячом.	Текущий
91	Прыжки	Прыжки через малую и большую скакалку «Удочка».	Уметь: правильно приземляться.	Текущий
92	Тест:	Прыжки через скакалку.	Уметь: быстро прыгать на двух ногах.	В.30 30 С.20 20 Н.10 10
93	П.И.	«Пустое место», «Третий лишний», «Защита крепости», «Класс смирно».	Уметь: играть с бегом и мячом, на внимание.	Текущий
94	Л/а.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с эл. л/а. «Щука».	Уметь: правильно выполнять упражнения беговые (СБУ).	Текущий
95	Тест:	Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно прыгать.	В.175 160 С.150 150 Н.120 110
96	П.И.	«Салки», «Воробьи-вороны», «Защита крепости», «Выбивалы».	Уметь: играть в п.и.	Текущий
97	Л/а	Чередование ходьбы и бега с ускорением (30м) «Весёлые ребята».	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий
98	Тест:	30м. С.Б.У.	Уметь: бегать с максимальной	В.5.1 5.3 С.5.7 6.0

			скоростью	Н.6.8	7.0
99	П.И.	Эстафеты различные. «Собачка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
100	Метание мяча	Из положения стоя в цель с 3-4м. «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	
101	Полоса препятствий.	Прохождение полосы препятствий «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
102	П.И.	«Щука», «Весёлые ребята», «Удочка», «Собачка».	Уметь: играть в п.и.	Текущий	

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
1	Вводный. Ходьба и бег	Инструкция по технике безопасности. Чередование ходьбы и бега. «Салки»	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий	
2	Л/а.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с эл. л/а. «Щука»	Уметь: правильно выполнять упражнения беговые (СБУ).	Текущий	
3	Тест:	Прыжок в длину с места	Уметь: правильно прыгать	М. В.185 С.160 Н.130	Д. 170 155 120
4	ПИ	«Салки», «Воробьи-вороны», «Защита крепости», «Выбивалы»	Уметь: играть в п.и.	Текущий	
5	Л/а.	Чередование ходьбы и бега с ускорением (30м) «Весёлые ребята»	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий	
6	Тест:	30м. С.Б.У.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	М. В.5.0 С.5.5 Н.6.6	Д. 5.2 5.7 6.6
7	ПИ	Эстафеты различные. «Собачка»	Уметь: владеть мячом	Текущий	
8	Метание мяча	Из положения стоя в цель с 3-4м. «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании	Текущий	
9	Полоса препятствий	Прохождение полосы препятствий «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве	Текущий	
10	ПИ	«Щука», «Весёлые ребята», «Удочка», «Собачка»	Уметь: играть в подвижные игры	Текущий	
11	Тест:	Прыжки через скакалку	Уметь: быстро прыгать на двух ногах	В.40 С.30 Н.20	40 30 20
12	Прыжки	Прыжки через малую и большую скакалку «Удочка»	Уметь: правильно приземляться	Текущий	
13	ПИ	«Щука», «Стрелок», «Найди свой цвет»	Уметь: играть с бегом, мячом	Текущий	
14	ПСИ	Эстафеты с мячом (эл б/б) «Кот идет»	Уметь: передавать, ловить, вести мяч	Текущий	
15	ПСИ	Передача мяча в парах. «Перестрелка»	Уметь: владеть мячом	Текущий	
16	ПИ	«Гуси-гуси», «К своим флажкам», «Воробьи-вороны»	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
17	ПСИ	Передача мяча по кругу. «Защита крепости»	Уметь: владеть мячом	Текущий	
18	Броски м.м.	Различные упражнения с м.м. (индивидуально) «Выбивалы»	Уметь: правильно выполнять упражнения с м.м. Ориентироваться в	Текущий	

			пространстве		
19	ПИ	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идет».	Уметь: играть с бегом	Текущий	
20		Эстафеты с мячом (эл. б/б) «Выбивалы»	Уметь: владеть мячом	Текущий	
21	ПСИ	Передача мяча в колоннах, шеренгах «Собачка»	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч	Текущий	
22	ПИ Тест:	«Щука», «Веселые ребята», «Стрелок», «Море». Подтягивание	Уметь: играть в п.и. с бегом	М В.5 С.3 Н.1	Д 18 13 8
23	ПСИ	Передача мяча у стены. «Выбивалы»	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч	Текущий	
24	Элементы б/б.	Передача, бросок, ведение и ловля мяча в кольцо	Уметь: владеть мячом	Текущий	
25	ПСИ	Эстафеты с мячом линейные	Уметь: правильно выполнять задания	Текущий	
26	Полоса препятствий	Прохождение полосы препятствий. «Выбивалы»	Уметь: ориентироваться в пространстве	Текущий	
27	ПСИ	Эстафеты с различными предметами	Уметь: правильно выполнять упражнения	Текущий	

4 класс II четверть (21 ч.)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
28	Лазание и перелазание.	Техника безопасности О.С. повороты на право, налево. ОРУ на месте. Лазание и перелазание по гимнастической скамейке и стенке. Игра «Кот идет». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и лазать по гимнастической стенке и скамейке.	Текущий
29		О.С. повороты на месте. ОРУ на месте. Лазание и перелазание по гимнастической стенке и скамейке, через обручи. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять строевые команды и лазать по гимнастической скамейке, стенке и через обручи.	Текущий
30	Подвижные игры.	ОРУ на месте. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие координационных способностей. Игра «Пустое место».	Уметь: лазать и перелазать через гимнастическую скамейку, обручи.	Текущий
31	Танцевальные упражнения.	ОРУ в кругу. Шаг голопа в сторону, вперед (полька), позиции рук, ног. Игра «Воробьи-вороны».	Уметь: правильно выполнять танцевальные упражнения.	Текущий
32	Упражнения на	ОРУ в кругу. С.У. на	Уметь: выполнять	Текущий

	осанку, гибкость.	осанку, гибкость. Игра «День-ночь».	упражнения на осанку, гибкость.	
33	Подвижные игры.	Игры: «Караси и щука». «Веселые ребята». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом.	Текущий
34	Равновесие, строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ на месте. Стойка на носках, ходьба, перешагивание через мячи по гимнастической скамейке. Игра «К своим флажкам».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий
35		Повороты на месте. ОРУ на месте. Стойка на носках, пятках, приставным шагом. Равновесие на одной ноге, перешагивание через мячи. Игра «Выбивалы».	Уметь: выполнять строевые команды и упражнения в равновесии.	Текущий
36	Подвижные игры.	Игры: «Пустое место». «Третий лишний». «Кот идет». «Воробьи-вороны».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и на внимание.	Текущий
37	Прыжки через гимнастическую скамейку и гимнастическую скакалку.	ОРУ со скакалками. Прыжки через гимнастическую скамейку и через гимнастическую скакалку большую и малую. Игра «Удочка».	Уметь: прыгать через гимнастическую скамейку и гимнастическую скакалку.	Текущий
38	Тест.	ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Игра «Выбивалы».	Уметь: прыгать через скакалку.	В-40р С-30р Н-20р
39	Подвижные игры.	Эстафеты с различными предметами. Игра «Защита крепости».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом.	Текущий
40	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Становись!». «Равняйся!». «Смирно!». «Вольно!». Кувырок вперед, назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Стрелок».	Уметь: выполнять акробатические и строевые упражнения.	Текущий
41		ОРУ в парах. Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно. Комбинация из разученных элементов. Игра «Охотники и утки».	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	Текущий
42	Подвижные игры.	Игры: «Колдуны». «Веселые ребята». «Перестрелка».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, мячом.	Текущий
43	Акробатика. Строевые упражнения.	Рапорт учителю. Комбинация из разученных элементов.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	Текущий

		Игра «Выбивалы».		
44	Тест.	ОРУ в кругу. Поднимание туловища из положения лежа. Игра «Пустое место».	Уметь: выполнять поднимание туловища из положения лежа.	(М) В-14р С-10р Н-7р (Д) В-12р С-8р Н-5р
45	Подвижные игры.	Эстафеты с мячом. «Метко в цель». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом и на внимание.	Текущий
46	Висы и упоры.	ОРУ в кругу. Вис стоя и лежа, подтягивание. Игра «Перестрелка».	Уметь: выполнять висы, подтягивания.	(М) В-5р С-3р Н-1р (Д) В-12р С-8р Н-2р
47		ОРУ в кругу. Наскок прыжком в упор, махом назад соскок с поворотом на 180. Прыжком в упор, переворот вперед в упор присев. Игра «Защита крепости».	Уметь: выполнять висы в комбинации.	Текущий
48	Подвижные игры.	«Метко в цель». «Стрелок». «Воробьи-вороны». «Кот идет».	Уметь: играть в подвижные игры с метанием, бегом и на внимание.	Текущий

4 класс III четверть (30ч)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
49	Подвижные игры.	Техника безопасности. ОРУ. «Щука», «Стрелок», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
50	Бросок, ловля маленького мяча.	Рапорт. ОРУ с маленьким мячом. Различные упражнения с маленьким мячом на месте. «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий
51	Игры на основе баскетбола.	Рапорт. Передача мяча в колоннах. «Передал-садись».	Уметь владеть мячом.	Текущий
52	Лыжная подготовка.	Основные требования к одежде и обуви на лыжной подготовке. Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции.	Уметь: выполнять скользящий шаг.	Текущий
53	Лыжная	Одновременно двухшажный ход.	Уметь: выполнять	Текущий

	подготовка.	Прохождение дистанции до 1 км.	отталкивание палками.	
54	Лыжная подготовка.	Спуск со склона в нижней стойке. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно присесть при спуске.	Текущий
55	Подвижные игры.	«Пустое место», «Третий лишний», «Выбивалы», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и мячом.	Текущий
56	Лыжная подготовка.	Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно присесть и преодолевать ворота из палок.	Текущий
57		Поворот переступанием на месте, в движении. Прохождение дистанции.	Уметь: правильно переносить центр тяжести с левой ноги на правую ногу.	Текущий
58	Подвижные игры.	«Удочка», «Защита крепости», «Собачка», «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с прыжками, мячом, на внимание.	Текущий
59	Лыжная подготовка.	Подъем на склон «лесенкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции.	Уметь: подниматься на склон.	Текущий
60		Торможение «плугом». Прохождение дистанции.	Уметь: тормозить.	Текущий
61	Подвижные игры.	Эстафеты с различными предметами.	Уметь: играть с различными предметами.	Текущий
62	Лыжная подготовка.	«Кто дальше». Прохождение дистанции.	Уметь: скользить.	Текущий
63		«Не задень» подвижные игры.	Уметь: не задеть ворота.	Текущий
64	Подвижные игры.	Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Уметь: лазать и перелазать.	Текущий
65	Лыжная подготовка.	Эстафеты с этапом до 30 м. без палок. Прохождение дистанции.	Уметь: скользить без палок.	Текущий
66		Прохождение дистанции без учёта времени.	Уметь быстро преодолевать дистанцию.	Текущий
67	Подвижные игры с прыжками.	«Удочка». Прыжки через большую и малую скакалку.	Уметь: выполнять прыжки, пробегание под большой скакалкой.	Текущий
68	Игры на основе баскетбола.	Рапорт. Передача мяча по кругу. «Мяч ловцу».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
69		ОРУ на месте. Передача, ловля, ведение мяча в шеренгах «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
70	Подвижные игры.	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идёт».	Уметь: играть в подвижные игры бегом и на внимание.	Текущий
71	Игры на основе баскетбола.	ОРУ с теннисным мячом. Линейные эстафеты с мячом «Кот идёт».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
72		ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в корзину снизу. «Выбивалы».	Уметь: владеть мячом.	Текущий
73	Подвижные игры.	«Собачка», «Защита крепости», «Перестрелка».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом.	Текущий

74	Игры на основе баскетбола.	ОРУ с теннисным мячом. Передача, ловля, ведение мяча в парах.	Уметь: владеть мячом.	Текущий
75		Эстафеты с баскетбольным мячом. «Кот идёт».	Уметь: правильно выполнять задание.	Текущий
76	Подвижные игры.	«Место в цель». Упражнения с маленьким мячом.	Уметь: владеть маленьким мячом и метко бросать.	Текущий
77		«Перестрелка», «Выбивалы», «Класс смирно».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом и на внимание.	Текущий
78		Эстафеты с лазанием и перелазанием. «Кот идёт».	Уметь: быстро преодолевать препятствия.	Текущий

4 класс IV четверть (24ч.)

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	
79	Вводный	Техника безопасности. Эстафеты с различными предметами. «Кот идёт!».	Уметь: знать ТБ правила.	Текущий	
80	П.С.И.	Передача мяча у стены. «Выбивалы».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий	
81	П.И. Тест:	«Щука», «Веселые ребята», «Стрелок», «Море». Подтягивание.	Уметь: играть в п.и. с бегом.	В.5 С.3 Н.1	18 13 8
82	П.С.И.	Передача мяча в колоннах, шеренгах «Собачка».	Уметь: передавать, ловить, бросать мяч.	Текущий	
83		Эстафеты с мячом (эл. б/б) «Выбивалы».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
84	П.И.	«Пустое место», «Третий лишний», «Воробьи-вороны», «Кот идет».	Уметь: играть с бегом.	Текущий	
85	Броски м.м.	Различные упражнения с м.м. (индивидуально) «Выбивалы».	Уметь: правильно выполнять упражнения с м.м. Ориентироваться в пространстве.	Текущий	
86	П.С.И.	Передача мяча по кругу. «Защита крепости».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
87	П.И.	«Гуси-гуси», «К своим флажкам», «Воробьи-вороны».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
88	П.С.И.	Передача мяча в парах. «Перестрелка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
89	П.С.И.	Эстафеты с мячом (эл б/б) «Кот идет».	Уметь: передавать, ловить, вести мяч.	Текущий	
90	П.И.	«Щука», «Стрелок», «Найди свой цвет».	Уметь: играть с бегом, мячом.	Текущий	
91	Прыжки	Прыжки через малую и большую скакалку «Удочка».	Уметь: правильно приземляться.	Текущий	
92	Тест:	Прыжки через скакалку.	Уметь: быстро прыгать на двух	В.40 С.30	4С 3С

			ногах.	Н.20	20
93	П.И.	«Пустое место», «Третий лишний», «Защита крепости», «Класс смирно».	Уметь: играть с бегом и мячом, на внимание.	Текущий	
94	Л/а.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с эл. л/а. «Щука».	Уметь: правильно выполнять упражнения беговые (СБУ).	Текущий	
95	Тест:	Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно прыгать.	В.185 С.160 Н.130	170 155 120
96	П.И.	«Салки», «Воробьи-вороны», «Защита крепости», «Выбивалы».	Уметь: играть в п.и.	Текущий	
97	Л/а	Чередование ходьбы и бега с ускорением (30м) «Весёлые ребята».	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий	
98	Тест:	30м. С.Б.У.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	В.5.0 С.5.5 Н.6.6	5.2 5.7 6.6
99	П.И.	Эстафеты различные. «Собачка».	Уметь: владеть мячом.	Текущий	
100	Метание мяча	Из положения стоя в цель с 3-4м. «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	
101	Полоса препятствий.	Прохождение полосы препятствий «Выбивалы».	Уметь: ориентироваться в пространстве.	Текущий	
102	П.И.	«Щука», «Весёлые ребята», «Удочка», «Собачка».	Уметь: играть в п.и.	Текущий	