

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области



Утверждено
Директор школы
Крикова Л.В.
Индика от 06 марта 2020 г.

Проверено
Зам. директора школы по УВР
 Абрамова В.Н.
«11» марта 2020 г.

Рассмотрено на
заседании ШМО
 Замотина Н.Г.
«04» марта 2020 г.
Протокол № 3

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
(ВАРИАНТ 5.1)
ФГОС
1 – 4 классы

Составлено учителем Мурашкиной Еленой Геннадьевной
Квалификационная категория первая
Стаж педагогической работы 21 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказа от 26.11.2009 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2013 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 7;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 7;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре. Авторской программы начального общего образования по физической культуре. 1 – 4 классы. Автор: Лях В.И.

Цели учебного предмета.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится:

- в 1 классе – 99 часов в год;
- во 2 классе – 102 часа в год;
- в 3 классе – 102 часов в год;
- в 4 классе – 102 часов в год;

Физическая культура в начальной школе изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за четыре года обучения – 405. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обеспечена УМК «Школа России» для 1 – 4 классов автора Лях В.И. с учетом планируемых результатов начального общего образования, методических рекомендаций к адаптированным программам.

Данный учебно-методический комплекс для изучения курса физической культуры в 1-4 классах содержит учебники, методические пособия, электронные мультимедийные издания.

УМК «Физическая культура. 1 – 4 классы»

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР.

У детей с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками. Несформированность произношения звуков крайне вариативна и может быть выражена в различных вариантах: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смешение, искаженное произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка).

Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом.

Фонетическое недоразвитие речи характеризуется нарушением формирования фонетической стороны речи либо в комплексе (что проявляется одновременно в искажении звуков, звукослоговой структуры слова, в просодических нарушениях), либо нарушением формирования отдельных компонентов фонетического строя речи (например, только звукопроизношения или звукопроизношения и звукослоговой структуры слова). Такие обучающиеся хуже чем их сверстники запоминают речевой материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью.

У обучающихся обнаруживаются отдельные нарушения смысловой стороны речи. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие названия некоторых животных, растений, профессий людей, частей тела. Обучающиеся склонны использовать типовые и сходные названия, лишь приблизительно передающие оригинальное значение слова. Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по ситуации, по значению, в смешении признаков. Выявляются трудности передачи обучающимися системных связей и отношений, существующих внутри лексических групп. Обучающиеся плохо справляются с установлением синонимических и антонимических отношений, особенно на материале слов с абстрактным значением.

Недостаточность лексического строя речи проявляется в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, они по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких, менее частотных вариантов. Недоразвитие словообразовательных процессов, проявляющееся преимущественно в нарушении использования непродуктивных словообразовательных аффиксов, препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии сказывается на качестве овладения программой по русскому языку.

Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением.

В грамматическом оформлении речи часто встречаются ошибки в употреблении грамматических форм слова.

Особую сложность для обучающихся представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске, замене союзов, инверсии. Лексико-грамматические средства языка у обучающихся сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер и сочетаются с возможностью осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов, с другой – устойчивый характер ошибок, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью является своеобразие связной речи, характеризующееся нарушениями логической последовательности, застреванием на второстепенных деталях, пропусками главных событий, повторами отдельных эпизодов при составлении рассказа на заданную тему, по картинке, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества используются, в основном, простые малоинформативные предложения.

Наряду с расстройствами устной речи у обучающихся отмечаются разнообразные нарушения чтения и письма, проявляющиеся в стойких, повторяющихся, специфических ошибках при чтении и на письме, механизм возникновения которых обусловлен недостаточной сформированностью базовых высших психических функций, обеспечивающих процессы чтения и письма в норме.

При отставании в развитии речи или нарушениях речевой функции у ребенка возникают проблемы, связанные с вербальным общением, появляются трудности коммуникативного поведения, что в целом затрудняет взаимоотношения между человеком и обществом, а это проявляется в речевом общении.

Особые образовательные потребности обучающихся с ТНР

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;
- организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;
- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, аналитической, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения;

- получение комплекса медицинских услуг, способствующих устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;
- возможность адаптации основной общеобразовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;
- психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

Изучение физической культуры для детей с ТНР направлено на достижение следующих целей:

1. Забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
2. Улучшение функций нервной системы, сердечно - сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. Комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
4. Создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
5. Разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
6. Развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;
7. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
8. Формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
9. Обогащение познавательной сферы;
10. Развитие коммуникативной инициативы и активности;
11. Построение двигательного режима;
12. Осуществление координации и взаимодействия лечебно-логопедических и психопедагогических служб.

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является выбор разнообразных видов деятельности с учетом психофизических особенностей обучающихся, использование занимательного материала, включение в урок игровых ситуаций, направленных на снятие напряжения, переключение внимания детей с одного задания на другое и т. п. Особое внимание уделяется индивидуализации обучения и дифференцированному подходу в проведении занятий.

Значение предмета для обучения обучающихся с ТНР.

Физическая подготовка детей с ТНР означает формирование двигательных навыков и качеств, необходимых в различных видах труда, в занятиях спортом, в других формах общественно полезной деятельности. Для детей с различными степенями нарушений интеллекта физическая подготовка влияет на восстановление здоровья и повышение работоспособности. В результате занятий физической культурой ребенок становится сильнее, выносливее, приобретает волевые качества, необходимые в трудовой деятельности. Он быстрее овладевает двигательными навыками, лучше

ориентируется в любой деятельности.

Коррекционно-развивающая работа на уроке, направленная на реализацию особых образовательных потребностей учащихся с ТНР:

- строить обучение с учётом индивидуальных особенностей учащихся с ТНР и специфики усвоения ими знаний, умений и навыков, которое предполагает:

- «пошаговое» предъявление материала, от частного к общему;
- дозированная помощь взрослого;
- использование специальных методов, приемов и средств, в соответствии с рекомендациями специалистов, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития;
- разработку хорошо структурированного материала, содержащего опоры с детализацией в форме алгоритмов, образцов выполнения заданий для конкретизации действий при самостоятельной работе;
- тщательный отбор и комбинирование методов и приёмов обучения с целью смены видов деятельности детей, изменения в ней доминантного анализатора, включения в работу большинства анализаторов;
- использовать специальные приёмы и упражнения (в соответствии с рекомендациями педагога-психолога) по формированию произвольности регуляции деятельности и поведения, стабилизации его эмоционального фона;
- стимулировать коммуникативную активность и закреплять речевые навыки (в том числе по письму и чтению), выработанные на занятиях с учителем-логопедом (дефектологом) в соответствии с его рекомендациями;
- использовать специальные упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации движений, речедвигательной координации и мелкой моторики: кинезиологические, логоритмические, специальной направленности физминутки и паузы и др.;
- создавать атмосферу доброжелательности на уроке с целью предупреждения негативного отношения обучающегося к ситуации школьного обучения в целом, формирования учебной мотивации.

Оценка результатов освоения учебного предмета обучающимися с ТНР.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения учебного предмета обучающимися с ТНР целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей;
- динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей;
- единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки.

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения учебного предмета обучающимися с ТНР выступает наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность достижения образовательных достижений и преодоления отклонений развития.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса физической культуры:

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре, как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре, способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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, физкульт-минуток, 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 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.

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: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие 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 асимметричными 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 опорой 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.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-

обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Основные формы текущего контроля знаний и формы организации учебного процесса.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре начального общего образования составлена для учащихся с ТНР с учетом их психического развития и индивидуальных особенностей, включает следующие формы организации учебного процесса:

- подбор заданий максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающих у него потребность двигательной активности, требующих разнообразной деятельности;
- приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ТНР;
- индивидуальный подход;
- повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий;
- наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
- постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий;
- использование многократных указаний, упражнений;
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Основной формой текущего контроля является: контроль двигательной деятельности занимающихся, устный опрос.

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная.

Технологии, используемые в обучении: обучение в сотрудничестве, дифференцированное обучение, развивающее обучение, информационно-коммуникационное, здоровьесбережение.

Система (критерии) оценивания знаний и достижений для обучающихся с ТНР.

Выставляемые оценки обучающимся с ТНР не могут быть приравнены к оценкам обучающихся общеобразовательных школ, а являются лишь показателем успешности продвижения школьников по отношению к самим себе. Оценка также играет роль стимулирующего фактора, поэтому допустимо работу некоторых учеников оценивать более высоким баллом.

В целях преодоления несоответствия между требованиями к процессу обучения по образовательным программам и реальными возможностями ребенка, необходимо использовать адресную методику оценки знаний и продвижения обучающихся.

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся

Уровень теоретической подготовленности учащихся начальной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний.

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень двигательной подготовленности также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

Отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

Отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

Отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

Отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.

Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
Знания о физической культуре			
1	Организационно-методические указания 1ч.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, ка-кие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка»
Легкая атлетика			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта 1ч.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования' бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега 1ч.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. 1ч.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега
Основы знаний по физической культуре			
5	Возникновение физической культуры и спорта 1ч.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди»	Знать, что та-кое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять раз-минку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»
Легкая атлетика			
6	Тестирование метания мешочка на	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-	Знать, как рассчитывать на первый- второй и как

	дальность 1ч.	второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение
Подвижные игры			
7	Русская народная подвижная игра «Горелки» 1ч.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение
Знания о физической культуре			
8	Олимпийские игры 1ч.	Рассказ об Олимпийских играх - символика и традиции. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики»
9	Что такое физическая культура? 1ч.	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики»
10	Темп и ритм 1ч.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»
Подвижные игры			
11	Подвижная игра «Мышеловка» 1ч.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»
Знания о физической культуре			
12	Личная гигиена человека 1ч.	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш»
Легкая атлетика			
13	Тестирование метания малого мяча на точность 1ч.	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя 1ч.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени

15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с 1ч.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени
16	Тестирование прыжка в длину с места 1ч.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа 1ч.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»
18	Тестирование виса на время	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	
19-20	Стихотворное сопровождение на уроках 2ч.	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»
Подвижные игры			
21	Ловля и броски мяча в парах 1ч.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»
22	Подвижная игра «Осада города» 1ч.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»
23	Индивидуальная работа с мячом 1ч.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»
24	Школа укрощения мяча 1ч.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»
25	Подвижная игра «Ночная охота» 1ч.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, бросками, перебрасыванием. Подвижная игра «Охота»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение
26	Глаза закрывай — упражненья начинай 1ч	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение
27	Подвижные игры 1ч	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти
28	Школа укрощения мяча 1ч	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по-

		«Ночная охота»	движную игру «Вышибалы»
29	Подвижная игра «Ночная охота» 1ч	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную и ФУ «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение
30	Глаза закрывай — упражнень начинай 1ч	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение
31	Подвижные игры 1ч	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти
Гимнастика с элементами акробатики			
32	Перекаты 1ч	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»
33	Разновидности перекатов 1ч	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка»
34	Техника выполнения кувырка вперед 1ч	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка»
35	Кувырок вперед 1ч	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»
36	Стойка на лопатках, «мост» 1ч	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»
37	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование 1ч	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»
38	Стойка на голове 1ч	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове
39	Лазанье по гимнастической стенке 1ч	Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове
40	Перелезание на гимнастической стенке 1ч	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на г лове. Кувырок впер Игровое упражнение	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове

41	Висы на перекладине 1ч	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке
42	Круговая тренировка 1ч	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове
43	Прыжки со скакалкой 1ч	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»
44	Прыжки в скакалку 1ч	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»
45	Круговая тренировка 1ч	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет»
46	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах 1ч	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву»
47	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах 1ч	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву»
48	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах 1ч	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»
49	Вращение обруча 1ч	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки»	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»
	Обруч — учимся им управлять 1ч	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»
50-51	Круговая тренировка 2ч.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры	Знать, что такое Массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки
Лыжная подготовка			
52	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок

	палок1ч		
53	Скользкий шаг на лыжах без палок1ч	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный I шаг без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользкого шага на лыжах без палок
54	Повороты переступанием на лыжах без палок1ч	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользкого шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок
55	Ступающий шаг на лыжах с палками1ч	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользкого шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками
56	Скользкий шаг на лыжах с палками1ч	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользкого шага на лыжах без палок, скользкого лыжного шага с палками
57	Поворот переступанием на лыжах с палками1ч	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользкого шага на лыжах без палок, скользкого лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками
58	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок1ч	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок
59	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками1ч	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полу- елочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения переступанием
60	Прохождение дистанции 1 км на лыжах1ч	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах с палками	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками
61	Скользкий шаг на лыжах «змейкой» 1ч	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	Знать, как выполняется скользкий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения
62	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах1ч	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км
63	Контрольный урок по лыжной подготовке1ч	Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу- елочкой»; торможение падением	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке
Гимнастика с элементами акробатики			
64	Лазанье по канату1ч	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»
Подвижные игры			

65	Подвижная игра «Белочка-защитница» 1ч	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница»
66	Прохождение полосы препятствий 1ч	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»
67	Прохождение усложненной полосы препятствий 1ч	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»
Легкая атлетика			
68	Техника прыжка в высоту с прямого разбега 1ч	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»
69	Прыжок в высоту с прямого разбега 1ч	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»
70	Прыжок в высоту спиной вперед 1ч	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»
71	Прыжки в высоту 1ч	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»
72	Броски и ловля мяча в парах 1ч	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»
73	Броски и ловля мяча в парах 1ч	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»
74	Ведение мяча 1ч	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»
75	Ведение мяча в движении 1ч	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет
76	Эстафеты с мячом 1ч	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет
77	Подвижные игры с мячом 1ч	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы»	Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы»
78	Подвижные игры 1ч	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти	Знать правила проведения подвижных игр
79	Броски мяча через волейбольную сетку 1ч	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку
80	Точность бросков мяча через волейбольную сетку 1ч	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность

81	Подвижная игра «Вышибалы через сетку» 1ч	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
82	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций 1ч	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
83	Бросок набивного мяча от груди 1ч	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
84	Бросок набивного мяча снизу 1ч	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
85	Подвижная игра «Точно в цель» 1ч	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики			
86	Тестирование вися на время 1ч	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как проводится тестирование вися на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель»
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя 1ч	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»	Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки»
88	Тестирование прыжка в длину с места 1ч	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине 1ч	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
90	Тестирование подъема туловища за 30 с 1ч	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
91	Техника метания на точность 1ч	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове»	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловушка с мешочком на голове»
92	Тестирование метания малого мяча на точность 1ч	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове»	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловушка с мешочком на голове»
Подвижные игры			
93	Подвижные игры для зала 1ч	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть
Легкая атлетика			
94	Беговые упражнения 1ч	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики»
95	Тестирование бега на 30 м с	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта.

	высокого старта 1ч	высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»
96	Тестирование челночного бега 3*10м 1ч	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
97	Тестирование метания мешочка на дальность 1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
98	Командная подвижная игра «Хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»
99	Подвижные игры	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года	Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года

Тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
Знания о физической культуре			
1	Организационно-методические указания 1ч.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, ка-кие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка»
Летая атлетика			
2	Тестирование бега на 30 м с высоко-го старта 1ч	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»
3	Техника челночного бега 1ч	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»
4	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. 1ч	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»
5	Техника метания мешочка на даль-ность 1ч	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»
6	Тестирование метания мешочка на дальность 1ч	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»
Гимнастика с элементами акробатики			
7	Упражнения на координацию движений 1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»
Знания о физической культуре			

8	Физические качества1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»
Легкая атлетика			
9	Техника прыжка в длину с разбега1ч	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»
10	Прыжок в длину с разбега1ч	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»
11	Прыжок в длину с разбега на результат1ч	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»
Подвижные игры			
12	Подвижные игры1ч	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры
Легкая атлетика			
13	Тестирование метания малого мяча на точность1ч	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
Гимнастика с элементами акробатики			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя1ч	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 301ч	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»
Легкая атлетика			
16	Тестирование прыжка в длину с места1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»
18	Тестирование виса на время1ч	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля

			обезьян»
Подвижные игры			
19	Подвижная игра «Кот и мыши» 1ч	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»
Знания о физической культуре			
20	Режим дня1ч	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»
Подвижные игры			
21	Ловля и броски малого мяча в парах1ч	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»
22-23	Подвижная игра «Осада города» 2ч	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
Знания о физической культуре			
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения1ч	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»
Подвижные игры			
25	Ведение мяча1ч	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»
26	Упражнения с мячом1ч	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»
27	Подвижные игры1ч	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр
Гимнастика с элементами акробатики			
28	Кувырок вперед1ч	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»
29	Кувырок вперед с трех шагов1ч	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»
30	Кувырок вперед с разбега1ч	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед1ч	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед
32	Стойка на лопатках, мост1ч	Разминка, направленная на сохранение правильной	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной

		осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»	осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»
33	Круговая тренировка1ч	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»
34	Стойка на голове1ч	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке1ч	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»
36	Различные виды перелезаний1ч	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине1ч	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами
38	Круговая тренировка1ч	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»
39	Прыжки в скакалку1ч	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»
40	Прыжки в скакалку в движении1ч	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»
41	Круговая тренировка1ч	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах1ч	Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»	Знать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах1ч	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»	Знать технику выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель»
44	Комбинация на гимнастических кольцах1ч	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»
45	Вращение обруча1ч	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»

46	Варианты вращения обруча1ч	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
47	Лазанье по канату и круговая тренировка1ч	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
48	Круговая тренировка1ч	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру
Лыжная подготовка			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок1ч	Организационно- методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок
50	Повороты переступанием на лыжах без палок1ч	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками1ч	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
52	Торможение падением на лыжах с палками1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах1ч	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон1ч	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах1ч	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке
56	Подъем на склон «елочкой» 1ч	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке
57	Передвижение на лыжах змейкой1ч	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты» 1ч	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах1ч	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне

60	Контрольный урок по лыжной подготовке1ч	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке
Гимнастика с элементами акробатики			
61	Круговая тренировка1ч	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»
Подвижные игры			
62	Подвижная игра «Белочка-защитница» 1ч	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»
Легкая атлетика			
63	Преодоление полосы препятствий1ч	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»
64	Усложненная полоса препятствий1ч	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»
65	Прыжок в высоту с прямого разбега1ч	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат1ч	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»
67	Прыжок в высоту спиной вперед1ч	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту1ч	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки - дай руку»
Подвижные игры			
69	Броски и ловля мяча в парах1ч	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» 1ч	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» 1ч	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо1ч	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»
73	Эстафеты с мячом1ч	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча,	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется

		эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»
74	Упражнения и подвижные игры с мячом 1ч	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»
Легкая атлетика			
75	Знакомство с мячами- хопами 1ч	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	Знать, что такое мячи- хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»
76	Прыжки на мячах- хобах 1ч	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хобах»
Подвижные игры			
77	Круговая тренировка 1ч	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»
78	Подвижные игры 1ч	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них
79	Броски мяча через волейбольную сетку 1ч	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность 1ч	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций 1ч	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку» 1ч	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку 1ч	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»
Легкая атлетика			
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» 1ч	Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность 1ч	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы! подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики			
86	Тестирование вися на время 1ч	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование вися на время, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования вися на время, правила подвижной игры «Точно в цель»
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя 1ч	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»

		«Точно в цель»	
Легкая атлетика			
88	Тестирование прыжка в длину с места 1ч	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»
Гимнастика с элементами акробатики			
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись 1ч	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30. 1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»
Легкая атлетика			
91	Техника метания на точность (разные предметы) 1ч	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»
92	Тестирование метания малого мяча на точность 1ч	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
Подвижные игры			
93	Подвижные игры для зала 1ч	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений
Легкая атлетика			
94	Беговые упражнения 1ч	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»
95	Тестирование бега на 30 м с высоко-го старта 1ч	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м 1ч	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность 1ч	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»
Подвижные игры			
98	Подвижная игра «Хвостики» 1ч	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка»	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»
99	Подвижная игра «Воробьи - вороны» 1ч	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики»	Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики»
Легкая атлетика			
100	Бег на 1000 м 1ч	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м

		1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»	без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи - вороны»
101	Подвижные игры с мячом 1ч	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования
102	Подвижные игры 1ч	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры

Тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
Знания о физической культуре			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры 1ч	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»
Легкая атлетика			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта 1ч	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»
3	Техника челночного бега 1ч	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м 1ч	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x Юм, правила подвижной игры «Собачки ногами»
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность 1ч	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
6	Тестирование метания мешочка на дальность 1ч	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами»
Знания о физической культуре			
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом 1ч	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»
8	Спортивная игра «Футбол» 1ч	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»
Легкая атлетика			
9	Прыжок в длину с разбега 1ч	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»
10	Прыжки в длину с разбега на результат 1ч	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами»
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега 1ч	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»
Подвижные и спортивные игры			

12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» 1ч	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой
Легкая атлетика			
13	Тестирование метания малого мяча на точность 1ч	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»
Гимнастика с элементами акробатики			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя 1ч	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30.1ч	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи»
Легкая атлетика			
16	Тестирование прыжка в длину с места 1ч	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись 1ч	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву»
18	Тестирование виса на время 1ч	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»
Подвижные и спортивные игры			
19	Подвижная игра «Перестрелка» 1ч	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»
20	Футбольные упражнения 1ч	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»	Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка»
21	Футбольные упражнения в парах 1ч	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место»
22	Футбольные упражнения в парах 1ч	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место»
23	Подвижная игра «Осада города» 1ч	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
24	Броски и ловля мяча в парах 1ч	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города»
Знания о физической культуре			
25	Закаливание 1ч	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»	Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель»
Подвижные и спортивные игры			
26	Ведение мяча 1ч	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча,	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила

		подвижная игра «Подвижная цель»	подвижной игры «Пустое место»
27	Подвижные игры. 1ч	Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
Гимнастика с элементами акробатики			
28	Кувырок вперед1ч	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие1ч	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание
30	Варианты выполнения кувырка вперед1ч	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание.	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание
31	Кувырок назад1ч	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»	Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка»
32	Кувырки1ч	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»
33	Круговая тренировка1ч	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»
34	Стойка на голове1ч	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты»
35	Стойка на руках1ч	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»
36	Круговая тренировка1ч	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине1ч	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке1ч	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»
39	Прыжки в скакалку1ч	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»
40	Прыжки в скакалку в тройках1ч	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»
41	Лазанье по канату в три приема1ч	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать, как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен»
42	Круговая тренировка1ч	Разминка со скакалками, круговая тренировка,	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила

		подвижная игра «Будь осторожен»	подвижной игры «Будь осторожен»
43	Упражнения на гимнастическом бревне1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель»
44	Упражнения на гимнастических кольцах1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
45	Круговая тренировка1ч	Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками»	Знать комбинацию на гимнастических кольцах, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками»
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке1ч	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница»
47	Варианты вращения обруча1ч	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»
48	Круговая тренировка1ч	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры	Знать, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы

Лыжная подготовка

49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок1ч	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками1ч	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками1ч	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком1ч	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком1ч	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком1ч	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами
55	Попеременный двухшажный ход на	Поворот на лыжах переступанием и прыжком,	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и

69	Одновременный двухшажный ход на лыжах 1ч	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км
70	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах 1ч	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах 1ч	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах
72	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах 1ч	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах
73	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» 1ч	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами
74	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» 1ч	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами
75	Подвижная игра на лыжах «Накаты» 1ч	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры на лыжах «Накаты»
76	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке 1ч	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты»
77	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах 1ч	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке
78	Контрольный урок по лыжной подготовке 1ч	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке

Подвижные игры

79	Эстафеты с мячом 1ч	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами
80	Подвижные игры 1ч	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти	Подвижные игры
81	Эстафеты с мячом 1ч	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами

Легкая атлетика

82	Полоса препятствий 1ч	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»
83	Усложненная полоса препятствий 1ч	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»

84	Прыжок в высоту с прямого разбега 1ч	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»
85	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат 1ч	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»
85	Прыжок в высоту спиной вперед 1ч	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм»	Знать, как прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Штурм»
86	Прыжки на мячах-хопах 1ч	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила подвижной игры «Ловишка на хобах»
Подвижные игры			
87	Эстафеты с мячом 1ч	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами
88	Подвижные игры 1ч	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти
Подвижные и спортивные игры			
89	Броски мяча через волейбольную сетку 1ч	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
90	Подвижная игра «Пионербол» 1ч	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол»
Знания о физической культуре			
91	Волейбол как вид спорта 1ч	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»
Подвижные и спортивные игры			
92	Подготовка к волейболу 1ч	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»	Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»
93	Контрольный урок по волейболу 1ч	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол»
Легкая атлетика			
94	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» 1ч	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель»
95	Броски набивного мяча правой и левой рукой 1ч	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»
Гимнастика			
96	Тестирование вися на время 1ч	Разминка с мячом в движении, тестирование вися на	Знать, как проходит тестирование вися на время, правила

		время, подвижная игра «Борьба за мяч»	подвижной игры «Борьба за мяч»
97	Тестирование наклона вперед из положения стоя1ч	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч»
Легкая атлетика			
98	Тестирование прыжка в длину с места1ч	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»
Гимнастика с элементами акробатики			
99	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол»	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол»
100	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 301ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол»	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол»
Подвижные и спортивные игры			
101	Знакомство с баскетболом1ч	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»
102	Спортивные игры1ч	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»

Тематическое планирование. 4 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
Знания о физической культуре			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры1ч	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»
Легкая атлетика			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта1ч	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»
3	Техника челночного бега1ч	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м1ч	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта1ч	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
6	Тестирование метания мешочка на дальность1ч	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»

Подвижные и спортивные игры			
7	Техника паса в футболе 1ч	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»
Знания о физической культуре			
8	Спортивная игра «Футбол» 1ч	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»
Легкая атлетика			
9	Техника прыжка в длину с разбега 1ч	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»
10	Прыжок в длину с разбега на результат 1ч	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега 1ч	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»
Подвижные и спортивные игры			
12	Контрольный урок по футболу 1ч	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»
Легкая атлетика			
13	Тестирование метания малого мяча на точность 1ч	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя 1ч	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. 1ч	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»
16	Тестирование прыжка в длину с места 1ч	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий 1ч	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»
18	Тестирование вися на время 1ч	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования вися на время, правила подвижной игры «Вышибалы»
Подвижные и спортивные игры			
19	Броски и ловля мяча в парах 1ч	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»
20	Броски мяча в парах на точность 1ч	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»	Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки»
21	Броски и ловля мяча в парах 1ч	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила

		на точность, подвижная игра «Капитаны»	подвижной игры «Капитаны»
22	Броски и ловля мяча в парах у стены1ч	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны»
23	Подвижная игра «Осада города» 1ч	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города»
24	Броски и ловля мяча1ч	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»
25	Упражнения с мячом1ч	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм»
26	Ведение мяча1ч	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»
27	Подвижные игры1ч	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти
Гимнастика с элементами акробатики			
28	Кувырок вперед1ч	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие1ч	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»
Знания о физической культуре			
30	Зарядка1ч	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»
Гимнастика с элементами акробатики			
31	Кувырок назад1ч	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»
32	Круговая тренировка1ч	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание
33	Стойка на голове и руках1ч	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»
Знания о физической			
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека1ч	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»
Гимнастика с элементами акробатики			
35	Гимнастические упражнения1ч	Разминка на гимнастических матах, гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику

		упражнения, игровое упражнение на внимание	их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают
36	Висы1ч	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы1ч	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»
38	Круговая тренировка1ч	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»
39	Прыжки в скакалку1ч	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»
40	Прыжки в скакалку в тройках1ч	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»
41	Лазанье по канату в два приема1ч	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»
42	Круговая тренировка1ч	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»
43	Упражнения на гимнастическом бревне1ч	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»
44	Упражнения на гимнастических кольцах1ч	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»	Знать комбинацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»
45	Махи на гимнастических кольцах1ч	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
46	Круговая тренировка1ч	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»
47	Вращение обруча1ч	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»
48	Круговая тренировка1ч	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса	Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса»
Лыжная подготовка			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок1ч	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок

		лыжах без лыжных палок	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками 1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах 1ч	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком
52	Попеременный одношажный ход на лыжах 1ч	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне
53	Попеременный одношажный ход на лыжах 1ч	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне
54	Одновременный одношажный ход на лыжах 1ч	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне
55	Одновременный одношажный ход на лыжах 1ч	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне
56	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах 1ч	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах 1ч	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах 1ч	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах 1ч	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» 1ч	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» 1ч	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»
62	Передвижение и спуск на лыжах	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона,	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться

	«змейкой» 1ч	торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»	со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты» 1ч	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты» 1ч	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты» 1ч	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» 1ч	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» 1ч	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах 1ч.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
69	Контрольный урок по лыжной подготовке 1ч	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой»,	Знать, как передвигаться на лыжах различными
Легкая атлетика			
70	Полоса препятствий 1ч	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»
71	Усложненная полоса препятствий 1ч	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»
72	Прыжок в высоту с прямого разбега 1ч	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание» 1ч	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»
Знания о физической культуре			
74	Физкультминутка 1ч	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»	Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»
Гимнастика с элементами акробатики			
75	Знакомство с опорным прыжком 1ч	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила

		вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»	подвижной игры «Ловишка на хобах»
76	Опорный прыжок 1ч	Разминки с включенными упражнениями из физкультминутки, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хобах»
77	Контрольный урок по опорному прыжку 1ч	Разминка с включенными упражнениями из физкультминутки, опорный прыжок, подвижная игра	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры
Подвижные и спортивные игры			
78	Броски мяча через волейбольную сетку 1ч	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
79	Подвижная игра «Пионербол» 1ч	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила
80	Упражнения с мячом 1ч	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»
81	Волейбольные упражнения 1ч	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол»
82	Контрольный урок по волейболу 1ч	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»
Легкая атлетика			
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» 1ч	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель»
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой 1ч	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики			
85	Тестирование вися на время 1ч	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»	Знать правила проведения тестирования вися на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»
86	Тестирование наклона из положения стоя 1ч	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол»
Легкая атлетика			
87	Тестирование прыжка в длину с места 1ч	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»

		игра «Гандбол».	
Гимнастика с элементами акробатики			
88	Тестирование подтягиваний и отжима-1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол»
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. 1ч	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол»	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол»
Подвижные и спортивные игры			
90	Баскетбольные упражнения 1ч	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»
Легкая атлетика			
91	Тестирование метания малого мяча на точность 1ч	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»
Подвижные и спортивные игры			
92	Спортивная игра «Баскетбол» 1ч	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»
Легкая атлетика			
93	Беговые упражнения 1ч	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта 1ч	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»
95	Тестирование челночного бега 3 х 10 м 1ч	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х Ю м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Ю м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
96	Тестирование метания мешочка на дальность 1ч	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне»	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне»
Подвижные и спортивные игры			
97	Футбольные упражнения 1ч	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»
98	Спортивная игра «Футбол» 1ч	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»
Легкая атлетика			
99	Бег на 1000 м 1ч	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»
Подвижные и спортивные игры			

100	Спортивные игры1ч	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр
101	Подвижные и спортивные игры1ч	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года
102	Подвижные и спортивные игры1ч	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года