

Муниципальное образование муниципального района «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5» г. Сосногорска  
(МБОУ «СОШ №5» г. Сосногорска)

**СОГЛАСОВАНО**  
Методическим советом  
МБОУ «СОШ №5»  
Протокол № 1  
от «30» 08 2019 г.



## Рабочая программа учебного предмета

### «Физическая культура»

(наименование учебного предмета)

### начальное общее образование

(уровень образования)

### 2019-2023 гг. (четыре года)

(срок реализации программы)

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с примерной программой по физической культуре, авторской программы по учебному предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2012г.)

Программа разработана:  
учителем физической культуры  
Е.М. Чикеновой

Сосногорск  
2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов (далее – рабочая программа), разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. №373 (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 26.11.2011г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 31.12.2015г. №1576),
- авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений» (Москва, «Просвещение», 2011г.)
- нормативного локального акта МБОУ «СОШ №5» г. Сосногорска, регламентирующий порядок разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов,
- учебного плана МБОУ «СОШ №5» г. Сосногорска.

### Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе – 99ч, во 2 классе – 102ч, в 3 классе – 102ч, в 4 классе – 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	33	3	99
2	34	3	102
3	34	3	102
4	34	3	102

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и
- кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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;
- 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.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

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

### **Предметные результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях "физическая культура", "режим дня"; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии "физическая подготовка": характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **Содержание учебного курса**

### **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; перекувырки; 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: вхождение 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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа "ласточка" на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

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

## Формы и средства контроля для учащихся 1-х классов (мальчики)

№	Контрольное	Уровень физической подготовленности
---	-------------	-------------------------------------

п/п	упражнение	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Бег 30м, сек	5.6	5.7-6.1	6.2-6.7	6.8-7.4	7.5
2.	Бег 1000м, мин и сек	6.0	6.01-6.34	6.35-7.09	7.10-7.55	7.56
3.	Подтягивание на перекладине, раз	4	3	2	1,5	1
4.	Прыжок в длину с места, см	130	117-119	104-116	88-103	87

Формы и средства контроля для учащихся 1-х классов (девочки)

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Бег 30м, сек	6.0	6.1-6.5	6.6-7.0	7.1-7.7	7.8
2.	Бег 1000м, мин и сек	6.10	6.11-6.45	6.46-7.20	7.21-7.59	8.00
3.	Подъем туловища за 30сек, раз	15	13-14	11-12	8-10	7
4.	Прыжок в длину с места, см	123	111-122	99-110	85-98	84

Формы и средства контроля для учащихся 2-х классов

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.8	6.2	5.7	7.0	6.4	5.8
2	Челночный бег 3x10 м.	10.2	9.8	8.9	10.5	10.0	9.3
3	Бег 1000 м.	Без учета времени					
4	Прыжки в длину с места	120	150	175	110	140	160
5	Наклон вперед	1	5	8	1	7	12

Формы и средства контроля для учащихся 3-х классов

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.8	6.2	5.7	7.0	6.4	5.8
2	Челночный бег 3x10 м.	10.2	9.8	8.9	10.5	10.0	9.3
3	Бег 1000 м.	Без учета времени					
4	Прыжки в длину с места	120	150	175	110	140	160
5	Наклон вперед	1	5	8	1	7	12

## Формы и средства контроля для учащихся 4-х классов

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.8	6.2	5.7	7.0	6.4	5.8
2	Челночный бег 3x10 м.	10.2	9.8	8.9	10.5	10.0	9.3
3	Бег 1000 м.	6.50	5.50	5.10	7.00	6.30	5.50
4	Прыжки в длину с места	120	150	175	110	140	160
5	Метание мяча в цель	1	3	4	1	3	4
6	Подтягивания в висе	1	4	5	3	8	15
7	Сгибание рук в упоре лежа	7	13	19	3	6	9
8	Наклон вперед	1	5	8	1	7	12

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

«5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности;

«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.



Тематический план

1 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	Т.Б. на уроке лёгкой атлетики. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениям	1
	Построение в шеренгу, колонну. Строевые команды	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Ускорения до 30 метров	1
	Беговые упражнения. Ускорение до 30 метров	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Бег с прыжками и с ускорением. Ускорение до 30 метров	1
	Контроль : бег 30 метров	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Упражнения с малым мячом. Умеренный бег до 400 метров.	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: метание малого мяча на дальность	1
	Прыжок в длину с места, с разбега	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: прыжок в длину с места	1
	Прыжки через скакалку. «Челночный бег 3*10»	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль : «Челночный бег 3*10»	1
	Техника безопасности при занятиях с набивным мячом. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди	1
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди	1	
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, от груди, из-за головы	1	
Баскетбол	Техника безопасности на уроке баскетбола. Возникновение физической культуры у древних людей	1
	Ведение мяча на месте и в шаге	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Передача мяча в парах: снизу, от груди, от плеча	1
	Броски мяча в цель, спец. силовые упражнения	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы	1
	Ловля мяча в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Ведение мяча, поворот	1
	Ведение - остановка- передача мяча	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
Контроль: наклон вперёд из положения сидя на полу	1	
Футбол	Техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча носком стопы по прямой	1
	Ведение мяча носком стопы по прямой	1

	Подвижные игры и эстафеты на материале футбола	1
	Ведение мяча «змейкой»	1
	Контроль: поднимание туловища за 30 секунд.	1
Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Режим дня и личная гигиена	1
	Организующие команды и приёмы. Прыжки через скакалку	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Организующие команды и приёмы. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения - упоры	1
	Организующие команды и приёмы. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения- седы	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Контроль: прыжки через скакалку	1
	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения - перекаты	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Акробатические упражнения перекаты	1
	Ползание и переползание по - пластунски. Упражнения в виси	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	1
	Хождение по наклонной гимнастической скамейке	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
Акробатические упражнения - комбинация	1	
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки	1
	Подбор лыж и палок. Умение одевать лыжи. Укладка и переноска лыж	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом	1
	Передвижения скользящим шагом	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Скользящий шаг. Спуск в стойке устойчивости	1
	Скользящий шаг. Спуск в стойке устойчивости	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Скользящий шаг. Подъём лесенкой	1
	Скользящий шаг. Торможение палками, падение	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Торможение палками, падение. Непрерывное движение до 400- 500 м	1
	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное движение до 500м	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное движение до 500м	1
	Спуск в стойке устойчивости	1
Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1	
Баскетбол	Т.Б. на уроках баскетбола. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игры народов Коми	1
	Стойка баскетболиста, перемещение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте	1
	Подвижные игры на материале баскетбола	1
	Передача мяча снизу, от груди, от плеча в парах	1

	Прыжок в длину с места. Ловля мяча в движении	1
	Подвижные игры на материале баскетбола	1
	Контроль: прыжок в длину с места	1
	Наклон вперёд из положения, сидя на полу. Ведение мяча, поворот	1
	Подвижные игры на материале баскетбола	1
	Контроль: наклон вперёд из положения лёжа на полу	1
	Контроль: поднимание туловища из положения лёжа на полу.	1
	Подвижные игры на материале баскетбола	1
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища	1
	Скоростно - силовые упражнения. Челночный бег 3*10	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Передача эстафетных палочек	1
	Скоростно- силовые упражнения. Передача эстафетных, палочек	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: челночный бег 3*10 метров	1
	Метание малого мяча. Передача эстафетных палочек	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Беговые упражнения. Полоса препятствий	1
	Техника бега на короткую дистанцию	1
	Плавание	Техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах.
	Итого	99

Тематическое планирование  
2 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	Т.Б. на уроке лёгкой атлетики. Древнегреческие Олимпийские игры, легенды и мифы об их зарождении	1
	Скоростно - силовые упражнения. Спец. силовые упражнения	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Бег с изменяющимся направлением движения. Ускорения до 30 метров	1
	Беговые упражнения. Ускорение до 30 метров	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Бег с прыжками и с ускорением. Упражнения со скакалкой	1
	Контроль: бег 30 метров. П.и.	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Упражнения с малым мячом. Умеренный бег до 400 метров.	1
	Т.Б. при занятиях с малым мячом. Метание малого мяча на дальность.	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: метание малого мяча на дальность	1
	Прыжок в длину с места, с разбега	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: прыжок в длину с места	1
	Прыжки через скакалку. «Челночный бег 3*10»	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: «Челночный бег 3*10»	1
	Контроль на результат: прыжки через скакалку. Беговые упражнения	1



	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
Баскетбол	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня	1
	Стойка баскетболиста, перемещение в стойке, ведение мяча на месте	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча	1
	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Удары мяча о пол и ловля его	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Броски мяча в цель, спец. силовые упражнения	1
	Ведение – остановка - передача мяча	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Контроль: ведение мяча на месте, в движении	1
	Ловля мяча в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Контроль: перебрасывание мяча друг другу. Ведение мяча, поворот	1
	Ведение – остановка - передача мяча. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
Контроль: наклон вперёд из положения сидя на полу	1	
Футбол	Т.Б. на уроках футбола. Ведение мяча носком стопы по прямой	1
	Ведение мяча носком стопы по прямой	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале футбола	1
	Ведение мяча «змейкой»	1
	Ведение мяча внутренней частью подъёма по прямой	1
	Подвижные игры на материале футбола	1
Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение правильной осанке, способы его контроля и специальные физические упражнения для её формирования	1
	Организуемые команды и приёмы. Прыжки через скакалку	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Лазание по канату. Акробатические упражнения - упоры	1
	Лазание по канату. Акробатические упражнения - седы	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Контроль: прыжки через скакалку. Акробатические упражнения	1
	Контроль: акробатических упражнений	1
	Лазание по канату. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Контроль: лазание по канату. Упражнения на равновесие	1
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание	1
	Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Контроль: упражнения на равновесие на возвышенной опоре	1
	Упражнения в вися. Акробатические комбинации	1
Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1	
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы обучения физическим упражнениям и двигательным действиям, связь обучения с развитием внимания, памяти и мышления	1
	Подбор лыж и палок. Умение одевать лыжи. Укладка и переноска лыж	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1

	Скользкий шаг. Прохождение дистанции до 500 метров	1
	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке	1
	Скользкий шаг. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Разучивание попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг	1
	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Скользкий шаг. Подъём «лесенкой»	1
	Скользкий шаг. Подъём лесенкой. Спуск в основной стойке	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Контроль на результат: спуск в основной стойке. Скользящий шаг	1
	Контроль попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Поворот переступанием на месте с продвижением вперёд. Попеременный двухшажный ход. Непрерывное движение до 500 м	1
	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием на месте. Непрерывное движение до 500 м	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Контроль поворота на месте с продвижением вперёд. Попеременный двухшажный ход	1
	Чередование передвижений (попеременный двухшажный ход и скользящий шаг)	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
Волейбол	Т.Б. на уроке волейбола. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическом развитии организма. Игры народов Коми	1
	Игровые стойки волейболиста. Перемещение и остановки	1
	Подвижные игры на материале волейбола	1
	Пионербол по упрощённым правилам	1
	Перебрасывание мяча через сетку в парах. Пионербол по упрощённым правилам	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола	1
Баскетбол	Т.Б. на уроках баскетбола. Специальные передвижения без мяча, ведение мяча	1
	Ведение мяча. Передвижение мяча по кругу	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Контроль: наклон вперёд из положения лёжа на полу. Ведение-остановка- передача мяча	1
	Контроль: поднятие туловища за 30 сек. Броски мяча в парах	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игры народов Коми	1
	Скоростно- силовые упражнения. Челночный бег 3*10	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики Передача эстафетных палочек.	1
	Равномерный бег до 500- 600 метров. Передача эстафетных палочек	1
	Бег 30 метров. Скоростно - силовые упражнения. Передача эстафетных палочек	1
	Челночный бег 3* 10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: челночный бег 3*10 метров	1

	Метание малого мяча. Передача эстафетных палочек	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Беговые упражнения. Бег 30 метров. Полоса препятствий	1
	Контроль: бег 30 метров	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Итого	102

Тематический план  
3 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	Т.Б. на уроке лёгкой атлетики. История зарождения физического воспитания, связь первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью	1
	Бег с изменяющимся направлением. Беговые упражнения. Ускорение до 30 метров	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Старт высокий. Бег прыжками с ускорением. Ускоренный бег до 30 м	1
	Умеренный бег до 800 метров. Спец. силовые упражнения	1
	Умеренный бег до 400-500 метров. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку	1
	Контроль: бег 30 метров.	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Т.Б. при занятиях с малым мячом. Метание малого мяча на дальность.	1
	Упражнения с малым мячом. Умеренный бег до 400 метров.	1
	Упражнения с малым мячом. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль: метание малого мяча на дальность	1
	Прыжок в длину с места, с разбега	1
	Челночный бег 3*10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль на результат прыжок в длину с места	1
	Прыжки через скакалку. «Челночный бег 3*10»	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль на результат «Челночный бег 3*10».	1
	Контроль на результат: прыжки через скакалку. Беговые упражнения	1
Баскетбол	Техника безопасности на уроке баскетбола. Характеристика физического состояния работы сердца и дыхания во время выполнения физических упражнений	1
	Стойка баскетболиста, специальные передвижения в стойке, ведение мяча	1
	Ведение мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Специальные передвижения без мяча. Передачи мяча в парах.	1
	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Удары мяча о пол и ловля его	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Броски мяча в цель (щит), спец. силовые упражнения	1
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение – остановка - передача мяча	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1

	Контроль на результат: ведение мяча в движении	1
	Ловля мяча в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Контроль: перебрасывание мяча друг другу. Ведение мяча, поворот	1
	Контроль на результат наклон вперёд из положения, сидя на полу. Ведение – остановка - передача мяча.	1
	Ведение – остановка - передача. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Контроль: ловля и передача мяча руками от груди, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1
Футбол	Техника безопасности на уроках футбола. Удар ногой по неподвижному мячу	1
	Остановка катящего мяча, Ведение мяча «змейкой»	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале футбола	1
	Контроль: поднимание туловища за 30 секунд. Ведение мяча «змейкой»	1
	Ведение мяча между предметами	1
	Ведение мяча между предметами. Подвижные игры на материале футбола	1
Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение правильной осанки, способы её контроля и специальные физические упражнения для её формирования	1
	Упражнения на развитие гибкости. Группировка, перекаты	1
	Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Акробатические комбинации. Упражнения на развитие гибкости	1
	Акробатические комбинации. Упражнения на развитие гибкости	1
	Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Контроль прыжков через скакалку. Акробатические упражнения	1
	Контроль акробатических упражнений. Подтягивание в висе и висе лёжа.	1
	Лазание по канату. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Контроль лазание по канату. Упражнения на равновесие	1
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползание	1
	Хожение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Контроль на результат: упражнения на равновесие на возвышенной опоре, вис на согнутых руках	1
	Контроль подтягивания висе и висе лёжа. Упражнения на формирования осанки, вис на согнутых руках	1
	Упражнения на формирование осанки. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Контроль вис на согнутых руках	1
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы обучения физическим упражнениям и двигательным действиям, связь обучения с развитием внимания, памяти и мышления	1
	Подбор лыж и палок. Укладка и переноска лыж. Попеременный двухшажный ход до 500 метров	1
	Попеременный двухшажный ход до 500 метров. Подвижные игры и	1

	эстафеты на материале лыжной подготовке	
	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 500 метров	1
	Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке	1
	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 метров.	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	
	Прохождение дистанции до 400 метров с ускорением до 30 метров	1
	Попеременный двухшажный ход до 200 метров. Разучивание одновременного бесшажного хода	1
	Одновременный бесшажный ход до 200 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Контроль: попеременного двухшажного хода.	1
	Контроль: подъём лесенкой. Контроль Спуск в основной стойке	1
	Одновременный бесшажный ход до 300 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Контроль торможение «плугом». Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом до 500 метров	1
	Попеременный двухшажный ход с переходом на одновременный бесшажный ход до 1000 метров	1
	Попеременный двухшажный ход до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Контроль одновременного бесшажного хода, прохождение дистанции до 500 метров	1
	Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием на месте. Непрерывное движение до 500 м	1
	Прохождение дистанции до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 800 метров	1
	Прохождение дистанции до 600 метров с ускорением до 30 метров	1
	Прохождение дистанции до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
Волейбол	Т.Б. на уроке волейбола. Игры народов Коми	1
	Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Перебрасывание мяча через сетку в парах	1
	Нижняя подача. Подвижные игры на материале волейбола	1
	Нижняя подача. Приём мяча снизу двумя руками	1
	Контроль нижней подачи. Приём мяча снизу двумя руками	1
	Приём мяча снизу двумя руками. Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола	1
Баскетбол	Т.Б. на уроках баскетбола. Специальные передвижения без мяча, ведение мяча	1
	Ведение мяча. Передвижение мяча по кругу	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Контроль: наклон вперёд из положения, лёжа на полу. Ведение - остановка - передача мяча	1
	Контроль: поднимание туловища за 30 сек. Броски мяча в парах	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игры народов Коми	1
	Скоростно - силовые упражнения. Челночный бег 3*10	1

	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики Передача эстафетных палочек.	1
	Равномерный бег до 500- 600 метров. Передача эстафетных палочек	1
	Бег 30 метров. Скоростно - силовые упражнения.	1
	Челночный бег 3* 10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Контроль челночный бег 3*10 метров	1
	Метание малого мяча. Передача эстафетных палочек	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Беговые упражнения. Бег 30 метров. Полоса препятствий	1
	Контроль на результат: бег 30 метров	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
Лёгкая атлетика	Т.Б. на уроке лёгкой атлетики. Уч. игра	1
	Бег с изменяющимся направлением. Беговые до 30 метров, низкий старт	1
	Стартовое ускорение «финиш». Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Бег с различным положением рук. Ускоренный бег до 30 м	1
	Низкий старт, стартовое ускорение, финиш. Ускорения до 60 метров	1
	Умеренный бег до 600-800 метров. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку	1
	К-30 метров. Умеренный бег до 800 метров	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
	Т.Б. при занятиях с малым мячом. Метание малого мяча на дальность.	1
	К-800 метров. Упражнения с малым мячом.	1
	Упражнения с малым мячом. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Метание малого мяча на дальность	1
	Прыжок в длину с места, с разбега	1
	Челночный бег 3*10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	К- прыжок в длину с места	1
	Прыжки через скакалку. «Челночный бег 3*10»	1
	Челночный бег. 3* 10 метров. Подвижные игры на материале лёгкий атлетики	1
	К - «Челночный бег 3*10».	1
К - прыжки через скакалку. Беговые упражнения,	1	
Баскетбол	Техника безопасности на уроке баскетбола. Физические качества (сила, быстрота, выносливость), их развитие под влиянием занятий физическими упражнениями	1
	Стойка баскетболиста, специальные передвижения Остановка прыжком, шагом	1
	Ведение мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола-	1
	Специальные передвижения без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча в парах.	1
	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Удары мяча о пол и его ловля	1

	Ведение мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Ведение мяча в движении. К- остановок прыжком, шагом.	1
	Ловля и передача мяча в движений. Ведение - остановка- передача мяча	1
	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1
	К- ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча от груди в парах на месте и в движении	1
	Ловля мяча в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч с низу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	1
	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1
	К- перебрасывание мяча друг другу. Ведение мяча, поворот	1
	Ведение - остановка- передача. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1
	К- ловля и передача мяча руками от груди стоя на места. Бросок мяча двумя руками от груди с места под углом с отражением от щита	1
Футбол	Техника безопасности на уроках футбола. Передача мяча в парах.	1
	Удары по мячу с лёту. Ведение мяча «змейкой»	1
	Игра в мини - футбол по упрощённым правилам	1
	К- поднимание туловища за 30 секунд. Ведение мяча «змейкой»	1
	Ведение мяча между предметами. Удары пяткой	1
	Ведение мяча между предметами. Игра в мини - футбол по упрощённым правилам	1
Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение правильной осанки, способы её контроля и специальные физические упражнения для её формирования	1
	Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения	1
	Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	Акробатические упражнения. Лазание по канату	1
	Акробатические упражнения. Лазание по канату	1
	Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	К- прыжков через скакалку. Акробатические упражнения	1
	К- акробатических упражнений. Подтягивание в висе и висе лёжа.	1
	Лазание по канату. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	К- лазание по канату. Упражнения на равновесие на возвышенной опоре	1
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползание	1
	Хожение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
	К- вис на согнутых руках.	1
	К- наклон вперёд. Упражнения на формирования осанки, вис на согнутых руках	1
	Упражнения на формирование осанки. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики	1
К- упражнения на равновесии на возвышенной опоре. Прыжки через скакалку.	1	
Лыжная	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила	1

подготовка	тестирования физического развития и физической подготовленности	
	Попеременный двухшажный ход до 500 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовки	1
	Скользкий шаг до 600 метров	1
	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 500 метров	1
	Попеременный Двухшажный ход.-Спуск в основной стойке ч	1
	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Прохождение дистанции до 400 метров с ускорением до 30 метров	1
	Попеременный двухшажный ход до 200 метров. Разучивание одновременного бесшажного хода	1
	Одновременный бесшажный ход до 200 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Контроль попеременного двухшажного хода.	1
	Контроль подъём лесенкой. Контроль Спуск в основной стойке	1
	Одновременный бесшажный ход до 300 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Контроль торможение «плугом». Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом до 500 метров	1
	Попеременный двухшажный ход с переходом на одновременный бесшажный ход до 1000 метров	1
	Попеременный двухшажный ход до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Контроль одновременного бесшажного хода, прохождение дистанции до 500 м	1
	Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием на месте. Непрерывное движение до 500 м	1
	Прохождение дистанции до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1
	Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 800 метров	1
	Прохождение дистанции до 600 метров с ускорением до 30 метров	1
Прохождение дистанции до 400 метров. Подвижные игры и эстафеты на материале лыжной подготовке	1	
Волейбол	Т.Б. на уроке волейбола. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи. Игры народов Коми	1
	Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Перебрасывание мяча через сетку в парах	1
	Нижняя подача. Подвижные игры на материале волейбола	1
	Нижняя подача. Приём мяча снизу двумя руками	1
	Контроль нижней подачи. Приём мяча снизу двумя руками	1
	Приём мяча снизу двумя руками. Подвижные игры и эстафеты на материале волейбола	1
Баскетбол	Т.Б. на уроках баскетбола. Специальные передвижения без мяча, ведение мяча	1
	Ведение мяча. Передвижение мяча по кругу	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
	Контроль: наклон вперёд из положения, лёжа на полу. Учебная игра	1



	Контроль на результат: поднятие туловища за 30 сек. Броски мяча в парах	1
	Подвижные игры и эстафеты на материале баскетбола	1
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игры народов Коми	1
	Скоростно – силовые упражнения. Челночный бег 3*10	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики Передача эстафетных палочек.	1
	Равномерный бег до.500- 600 метров. Передача эстафетных палочек	1
	Бег 30 метров. Скоростно- силовые упражнения. Передача эстафетных палочек	1
	Челночный бег 3* 10. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	К- челночный бег 3*10 метров	1
	Метание малого мяча. Передача эстафетных палочек	1
	Метание малого мяча. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
	Беговые упражнения. Бег 30 метров. Полоса препятствий	1
	К- бег 30 метров	1
	Метание малого мяча. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1
		Итого