

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каракулинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
ресурсного центра
« 30 » августа 2022г.
Куратор ресурсного центра:
Безусова М.С.

Утверждено приказом директора
МБОУ «Каракулинская СОШ»
от *31.08.22* № *309*
Директор ОУ: *Г.Ш. Устюгова*



Принято на заседании
Педагогического совета.
Протокол от *31.08.22* № *3*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
в 2 «А,Б,В», 3«Б,В» классах

Составитель:

Безусова Мария Семеновна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ «Каракулинская СОШ»

Эксперт:

Тукманов Илдус Фоатович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ «Каракулинская СОШ»

2022/2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каракулинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
ресурсного центра
« 30 » августа 2022г.

Куратор ресурсного центра:
М. Безусова и.с.

Принято на заседании
Педагогического совета.
Протокол от 31.08.22 № 3

Утверждено приказом директора
МБОУ «Каракулинская СОШ»
от *31.08.22* № *30/0*
Директор ОУ: *Т.Ш. Устюгова*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
в 3 «А», 4 «А,Б,В» классах

Составитель:

Шутов Андрей Николаевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ «Каракулинская СОШ»

Эксперт:

Безусова Мария Семеновна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ «Каракулинская СОШ»

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373, с изменениями и дополнениями.
- Основной образовательной программы начального общего образования, утверждённой приказом №167-о от 31.08.2020г.
- Локальным нормативным актом «Положение о рабочей программе учебного предмета педагога, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт», утвержденного 27.05.2019 г.
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. 9-е издание Москва «Просвещение» 2012 г. (авторов Лях В.И., Зданевич А.А.), рекомендованной Министерством образования и науки РФ
- **Учебник:**
В.И. Лях Физическая культура учебник для 1-4 классов, Москва «Просвещение» 2018 год.

Цель обучения:

Создание условий для достижения результатов, предусмотренных ФГОС.

Задачи обучения:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Место учебного предмета в учебном плане

Физическая культура в начальной школе изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за 4 года обучения составляет 405, из них 99 (3ч в неделю) в 1 классе, 102 (3ч в неделю) в 2 классе, 102 (3 ч в неделю) в 3, 102 (3 ч в неделю) в 4 классах.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- основы развития физической культуры в России ;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил ТБ во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- знания о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- знания об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- знания о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- знания о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;
- знания о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.1 Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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).*

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 деятельность¹.

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.

¹Спортивно-оздоровительная деятельность

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.

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.

Самбо: специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов. Техническая подготовка. Ознакомление бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки. Приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Игры-задания.

Шахматы: шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белополюные и чернополюные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. Цель шахматной партии. Игра всеми фигурами из начального положения.

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.

4. Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема раздела (главы), тема урока	Количество о часов (всего)
Раздел 1 «Легкая атлетика»		12
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Бег с ускорением из различных исходных положений. Высокий старт.	1
2	История зарождения древних Олимпийских игр. Высокий старт. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег.	1
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Специально беговые упражнения. Высокий старт. Зачет «Бег 30 м».	1
4	Бег с ускорением. Высокий старт. Челночный бег.	1
5	Бег с ускорением. Высокий старт. Зачет «Челночный бег»	1
6	Прыжок в длину и в высоту места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
7	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
8	Прыжок в высоту способом перешагивание. Зачет «Прыжок в длину с места»	1
9	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	1
10	Метание малого мяча на дальность и в цель. Зачет «Наклон вперед из положения стоя»	1
11	Метание малого мяча на дальность и в цель. Бросок набивного мяч.	1
12	Метание малого мяча. Бросок набивного мяч. Зачет «Шестиминутный бег»	1
Раздел 2 «Гимнастика»		18
13	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1
14	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Проверочная работа.	1
15	Название гимнастических снарядов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
16	Зачет «Кувырок вперед» Стойка на лопатка согнув ноги.	1
17	Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1
18	Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1
19	Комбинация: из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев., кувырок вперед, мост.	1
20	Вис стоя и лежа. Зачет «Стойка на лопатках»	1

21	Вис стоя и лежа Комбинация.	1
22	Вис стоя и лежа Комбинация.	1
23	Зачет «Комбинация» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках	1
24	Вис спиной, на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
26	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание	1
27	Перелезание через козла, бревно. Зачет «Прыжок в длину с места»	1
28	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
29	Перелезание через козла, бревно. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
30	Перелезание через козла, бревно. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
Раздел 3 «Самбо»		10
31	ТБ на занятиях самбо. История развития самбо. Основные стойки: высокая и низка. Самостоятельная работа.	1
32	ТБ при падении и при взаимодействии с партнёром. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя.	1
33	Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо	1
34	Кувырок вперёд, кувырок через препятствие в длину и в высоту, колесо. Зачет «Кувырок назад»	1
35	Приёмы самостраховки. Падение вперёд. Падение назад.	1
36	Приёмы самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1
37	Приёмы самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1
38	Приёмы самостраховки. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1
39	Приёмы самостраховки. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1
40	Отработка приёмов самостраховки. Зачет «Выполнение падений и перекатов»	1
Раздел 4 «Лыжная подготовка»		18
41	Закаливание организма. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1
42	Скользящий шаг. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1

43	Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Скользящий шаг. Зачет «Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж»	1
44	Скользящий шаг. Подъем лесенкой, спуск в основной	1
45	Скользящий шаг. Подъем лесенкой, спуск в основной	1
46	Передвижение скользящим шагом Подъем «елочкой» на оценку. Зачет «Спуск в основной стойке»	1
47	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим	1
48	Скользящий шаг. Спуски и подъемы	1
49	Скользящий шаг. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», наискось	1
50	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног	1
51	Спуск в основной стойке, торможение падением (боком), подъем «лесенкой».	1
52	Спуск в основной стойке, торможение падением (боком), подъем «лесенкой».	1
53	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника.	1
54	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения.	1
55	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», то же но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону.	1
56	Попеременный 2-ый ш. ход, спуск в основной стойке. Торможение падением (на бок)	1
57	Зачет «Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км»	1
58	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»	1
Раздел 5 «Шахматы»		12
59	Правила ТБ на уроках при игре в шахматы. История шахмат. Чемпионы мира по шахматам. Шахматная доска.	1
60	Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур. Контрольная работа №1	1
61	Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур.	1
62	Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии. Зачет «Шахматные фигуры»	1
63	Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии.	1
64	Ценность фигур. Сравнительная сила фигур	1
65	Мат, шах, пат.	1
66	Матовые комбинации.	1
67	Матовые комбинации.	1
68	Игра всеми фигурами из начального положения	1

69	Игра всеми фигурами из начального положения	1
70	Игра всеми фигурами из начального положения	1
Раздел 6 «Баскетбол»		
71	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1
72	Ловля и передача мяча. Зачет «Наклон вперед из положения стоя». Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Подвижная цель»	1
74	Ловля и передача мяча. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1
75	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
76	Зачет «Ловля и передача мяча». Ведение на месте. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1
77	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
78	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки». Проверочная работа.	1
79	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
80	Зачет «Ведение мяча в движении». Броски в цель. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»	1
81	Броски в цель (кольцо, мишень). Зачет «Прыжок в длину с места». Игра «Гонка мячей по кругу».	1
82	Броски в цель (кольцо, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол».	1
Раздел 7. Подвижные игры		8
83	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа Инструктаж по ТБ. «Земля – вода – небо» («Зверь – рыба – птица») (рус. нар. игра).	1
84	Развитие скоростно-силовых способностей. «Удмуртские горелки». Круговые эстафеты.	1
85	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Попади в мяч», «Снайпер», «Хромая лиса» (тат. нар. игра)	1
86	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Захват знамени», «Салки» (рус. нар. игра)	1
87	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». «Свечки» (рус. нар. игра)	1
88	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Птица в клетке», «Мини-лапта», «Салки на одной ноге», «Заяц» (рус. нар. игра)	1

89	Развитие скоростно-силовых способностей. «Мини-лапта», «Вышибалы». Эстафеты.	1
90	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Захват знамени», «Вышибалы». Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Самостоятельная работа.	1
Раздел 8 «Легкая атлетика»		12
91	Правила приема воздушных, солнечных ванн. Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением из различных исходных положений. Высокий старт.	1
92	Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Зачет «Шестиминутный бег»	1
93	Бег с ускорением из различных исходных положений.	1
94	Ходьба с преодолением препятствий. Зачет «Бег 30 м»	1
95	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег.	1
96	Прыжок с места и с разбега. Зачет «Челночный бег»	1
97	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
98	Зачет «Прыжок в длину с места»	1
99	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Итоговая контрольная работа №1	1
100	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	1
101	Метание малого мяча. Зачет «Наклон вперед из положения стоя»	1
102	Метание малого мяча на дальность и в цель. Круговые эстафеты.	1
	ИТОГО	102

4. Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема раздела (главы), тема урока	Количество часов (всего)
Раздел 1 «Легкая атлетика»		12
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История зарождения древних Олимпийских игр. Бег с ускорением из различных исходных положений. Высокий старт.	1
2	Современные Олимпийские игры. Высокий старт. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег.	1
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Специально беговые упражнения. Высокий старт. Зачет «Бег 30 м»	1
4	Бег с ускорением. Высокий старт. Челночный бег.	1
5	Бег с ускорением. Высокий старт. Зачет «Челночный бег»	1
6	Прыжок в длину и в высоту места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
7	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
8	Прыжок в высоту способом перешагивание. Зачет «Прыжок в длину с места»	1
9	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	1
10	Метание малого мяча на дальность и в цель. Зачет «Наклон вперед из положения стоя»	1
11	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
12	Метание малого мяча. Бросок набивного мяч. Зачет «Шестиминутный бег»	1
Раздел 2 «Гимнастика»		18
13	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1
14	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1
15	Название гимнастических снарядов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
16	Зачет «Кувырок вперед». Стойка на лопатка согнув ноги.	1
17	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
18	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
19	Комбинация: из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев., кувырок вперёд, мост.	1

20	Вис стоя и лежа. Зачет «Стойка на лопатках»	1
21	Вис стоя и лежа Комбинация.	1
22	Вис стоя и лежа Комбинация.	1
23	Зачёт «Комбинация». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках	1
24	Вис спиной, на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
26	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание	1
27	Перелезание через козла, бревно. Зачёт «Прыжок в длину с места»	1
28	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
29	Перелезание через козла, бревно. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
30	Перелезание через козла, бревно. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
Раздел 3 «Самбо»		10
31	ТБ на занятиях самбо. История развития самбо. Основные стойки: высокая и низка	1
32	ТБ при падении и при взаимодействии с партнёром. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя.	1
33	Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо.	1
34	Кувырок вперёд, кувырок через препятствие в длину и в высоту, колесо. Зачёт «Кувырок назад»	1
35	Приёмы самостраховки. Падение вперёд. Падение назад.	1
36	Приёмы самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1
37	Приёмы самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1
38	Приёмы самостраховки. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1
39	Приёмы самостраховки. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1
40	Отработка приёмов самостраховки. Зачет «Выполнение падений и перекатов»	1
Раздел 4 «Лыжная подготовка»		18
41	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1

42	Скользкий шаг. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1
43	Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Скользящий шаг. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж-зачет.	1
44	Скользкий шаг. Подъем лесенкой, спуск в основной	1
45	Скользкий шаг. Подъем лесенкой, спуск в основной	1
46	Передвижение скользящим шагом Подъем «елочкой» на оценку. Зачет «Спуск в основной стойке»	1
47	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим	1
48	Скользкий шаг. Спуски и подъемы	1
49	Скользкий шаг. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», наискось	1
50	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног	1
51	Спуск в основной стойке, торможение падением (боком), подъем «лесенкой».	1
52	Спуск в основной стойке, торможение падением (боком), подъем «лесенкой».	1
53	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника.	1
54	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения.	1
55	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», то же но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону.	1
56	Попеременный 2-ый ш. ход, спуск в основной стойке. Торможение падением (на бок)	1
57	Зачет «Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км»	1
58	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»	1
Раздел 5 «Шахматы»		12
59	Правила ТБ на уроках при игре в шахматы. История шахмат. Чемпионы мира по шахматам. Шахматная доска.	1
60	Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур. Контрольная работа №1	1
61	Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур.	1
62	Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии. Зачет «Шахматные фигуры»	1
63	Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии.	1
64	Ценность фигур. Сравнительная сила фигур	1
65	Мат, шах, пат.	1

66	Матовые комбинации.	1
67	Матовые комбинации.	1
68	Игра всеми фигурами из начального положения	1
69	Игра всеми фигурами из начального положения	1
70	Игра всеми фигурами из начального положения	1
Раздел 6 «Баскетбол»		12
71	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Инструктаж по ТБ. Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1
72	Ловля и передача мяча. Зачет «Наклон вперед из положения стоя». Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Подвижная цель»	1
74	Ловля и передача мяча. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1
75	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
76	Зачет «Ловля и передача мяча». Ведение на месте. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1
77	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
78	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
79	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
80	Зачёт «Ведение мяча в движении». Броски в цель. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»	1
81	Броски в цель (кольцо, мишень). Зачет «Прыжок в длину с места». Игра «Гонка мячей по кругу».	1
82	Броски в цель (кольцо, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол».	1
Раздел 7 «Подвижные игры»		8
83	Инструктаж по ТБ. «Земля – вода – небо» («Зверь –рыба – птица») (рус. нар. игра)	1
84	Развитие скоростно-силовых способностей. «Удмуртские горелки». Круговые эстафеты.	1
85	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Попади в мяч», «Снайпер», «Хромая лиса» (тат. нар. игра)	1
86	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Захват знамени», «Салки» (рус. нар. игра)	1

87	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». «Свечки» (рус. нар. игра)	1
88	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Птица в клетке», «Мини-лапта», «Салки на одной ноге», «Заяц» (рус. нар. игра)	1
89	Развитие скоростно-силовых способностей. «Мини-лапта», «Вышибалы». Эстафеты.	1
90	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Захват знамени», «Вышибалы». Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
Раздел 8 «Легкая атлетика»		12
91	Измерение длины и массы тела. Приемы измерения пульса, специальные дыхательные упражнения. Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением из различных исходных положений. Высокий старт.	1
92	Высокий стат. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Зачёт «Шестиминутный бег»	1
93	Бег с ускорением из различных исходных положений.	1
94	Ходьба с преодолением препятствий. Зачет «Бег 30 м»	1
95	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег.	1
96	Прыжок с места и с разбега. Зачет «Челночный бег»	1
97	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
98	Зачёт «Прыжок в длину с места»	1
99	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Итоговая контрольная работа №2	1
100	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	1
101	Метание малого мяча. Зачет «Наклон вперед из положения стоя»	1
102	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
	ИТОГО	102

4. Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема раздела (главы), тема урока	Количество часов (всего)
Раздел 1 «Легкая атлетика»		12
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Бег с ускорением из различных исходных положений. Высокий старт.	1
2	История Олимпийских игр. Высокий старт. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег.	1
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Специально беговые упражнения. Высокий старт. Зачёт «Бег 30 м»	1
4	Бег с ускорением. Высокий старт. Челночный бег.	1
5	Бег с ускорением. Высокий старт. Зачёт «Челночный бег»	1
6	Прыжок в длину и в высоту места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
7	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
8	Прыжок в высоту способом перешагивание. Зачет «Прыжок в длину с места»	1
9	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	1
10	Метание малого мяча на дальность и в цель. Зачет «Наклон вперед из положения стоя»	1
11	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
12	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Зачет «Шестиминутный бег»	1
Раздел 2 «Гимнастика»		18
13	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1
14	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1
15	Название гимнастических снарядов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	1
16	Зачет «Кувырок вперед». Кувырок назад, стойка на лопатках, мост	1
17	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост	1
18	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. Зачет «Кувырок назад»	1

19	Комбинация: два кувырок вперед, кувырок назад, перекатам назад стойка на лопатках, мост, кувырок вперед.	1
20	Вис стоя и лежа. Зачет «Стойка на лопатках»	1
21	Вис стоя и лежа Комбинация.	1
22	Вис стоя и лежа Комбинация.	1
23	Зачет «Комбинация». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках	1
24	Вис спиной, на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
26	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание	1
27	Перелазание через козла, бревно. Зачет «Прыжок в длину с места»	1
28	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
29	Перелазание через козла, бревно. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
30	Перелазание через козла, бревно. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
Раздел 3 «Самбо»		10
31	ТБ на занятиях самбо. История развития самбо. Основные стойки: высокая и низка	1
32	ТБ при падении и при взаимодействии с партнёром. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя. Самостоятельная работа	1
33	Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо. Поднимание туловища за 1 мин.	1
34	Кувырок вперед, кувырок через препятствие в длину и в высоту, колесо. Зачет «Поднимание туловища за 1 мин.».	1
35	Приёмы самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
36	Приёмы самостраховки. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1
37	Приёмы самостраховки. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1
38	Приёмы самостраховки. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1
39	Приёмы самостраховки. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1
40	Отработка приёмов самостраховки. Зачет «Выполнение падений и	1

	перекатов».	
Раздел 4 «Лыжная подготовка»		18
41	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход имитации без палок.	1
42	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Попеременный 2-х шажный ход имитации без палок.	1
43	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону	1
44	Попеременный 2-х шажный ход с палками. Подъем лесенкой, спуск в основной	1
45	Попеременный 2-х шажный ход с палками. Подъем лесенкой, спуск в основной	1
46	Попеременный 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Подъем «Лесенкой». Зачет «Спуск в основной стойке»	1
47	Попеременный 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км	1
48	Попеременный 2-х шажный ход. Повороты переступанием	1
49	Попеременный 2-х шажный ход. Преодоление подъема ступающим шагом и «Лесенкой», наискось. Зачет «Поворот переступанием».	1
50	Попеременный 2-х шажный ход. Спуск в основной стойке, торможение «Плугом», подъем «Лесенкой».	1
51	Попеременный 2-х шажный ход. Спуск в основной стойке, торможение «Плугом», подъем «Лесенкой».	1
52	Зачет «Попеременный 2-х шажный ход». Спуск в основной стойке, торможение «Плугом», подъем «Ёлочкой»	1
53	Непрерывное передвижение на лыжах в равномерном темпе на дистанции 1000 м. Игра «Кто самый быстрый». Спуски и подъемы. Торможение «Плугом»	1
54	Безшажный ход. Спуски, Зачет «Подъемы «Лесенкой»».	1
55	Безшажный ход. Игра «Ляпки на лыжах»	1
56	Безшажный ход. Круговые эстафеты.	1
57	Зачет «Передвижение дистанции 1 км»	1
58	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»	1
Раздел 5 «Шахматы»		12
59	Правила ТБ на уроках при игре в шахматы. История шахмат. Чемпионы мира по шахматам. Шахматная доска.	1
60	Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур. Контрольная работа №1	1

61	Шахматные фигуры. Начальная расстановка фигур.	1
62	Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии. Зачет «Шахматные фигуры»	1
63	Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии.	1
64	Ценность фигур. Сравнительная сила фигур	1
65	Мат, шах, пат.	1
66	Матовые комбинации.	1
67	Матовые комбинации.	1
68	Игра всеми фигурами из начального положения	1
69	Игра всеми фигурами из начального положения	1
70	Игра всеми фигурами из начального положения	1
Раздел 6 «Баскетбол»		12
71	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Инструктаж по ТБ. Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1
72	Ловля и передача мяча. Зачет «Наклон вперед из положения стоя». Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Подвижная цель»	1
74	Ловля и передача мяча. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1
75	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
76	Зачет «Ловля и передача мяча». Ведение на месте. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1
77	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
78	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
79	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1
80	Зачет «Ведение мяча в движении». Броски в цель. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»	1
81	Броски в цель (кольцо, мишень). Зачет «Прыжок в длину с места» Игра «Гонка мячей по кругу».	1
82	Броски в цель (кольцо, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол».	1
Раздел 7 «Подвижные игры»		8

83	Инструктаж по ТБ. «Земля – вода – небо» («Зверь –рыба – птица») (рус. нар. игра)	1
84	Развитие скоростно-силовых способностей. «Удмуртские горелки». Круговые эстафеты.	1
85	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Попади в мяч», «Снайпер», «Хромая лиса» (тат. нар. игра)	1
86	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Захват знамени», «Салки» (рус. нар. игра)	1
87	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». «Свечки» (рус. нар. игра)	1
88	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Птица в клетке», «Мини-лапта», «Салки на одной ноге», «Заяц» (рус. нар. игра)	1
89	Развитие скоростно-силовых способностей. «Мини-лапта», «Вышибалы». Эстафеты.	1
90	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Захват знамени», «Вышибалы». Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
Раздел 8 «Легкая атлетика»		12
91	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением из различных исходных положений. Высокий старт.	1
92	Высокий стат. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Зачет «Шестиминутный бег».	1
93	Бег с ускорением из различных исходных положений.	1
94	Ходьба с преодолением препятствий. Зачёт «Бег 30 м»	1
95	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег.	1
96	Прыжок с места и с разбега. Зачёт «Челночный бег»	1
97	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
98	Зачет «Прыжок в длину с места» Прыжок в длину с разбега.	1
99	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Итоговая контрольная работа №2	1
100	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	1
101	Метание малого мяча. Зачет «Наклон вперед из положения стоя»	1
102	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
	ИТОГО	102

