

**Приложение 1.8.**

к основной образовательной программе  
начального общего образования МБОУ СОШ № 10

Утверждена  
приказом МБОУ СОШ № 10  
от 06 октября 2021 г. № 291

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа обеспечивает достижение выпускниками на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения :

1) Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения :

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в

том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

#### **Предметные результаты:**

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).

## **II. 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 деятельность<sup>1</sup>.**

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

**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 виса 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, расположен-

ных 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; подбор 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.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**  
**1 класс**

<i>№ темы</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
<b>1.</b>	Т/Б на уроках инструкция № 18. Равномерный бег 5 минут. Разучивание подвижных	1
<b>2.</b>	Т/Б инстр. № 18 Бег на короткие дистанции (обучение).	1
<b>3.</b>	Т/Б инстр. № 18 Разучивание специальных легкоатлетических упражнений	1
<b>4.</b>	Т/Б инстр. № 18 Бег с ускорениями 15-20 метров.	1
<b>5.</b>	Т/Б инстр. № 18 Соревнования на дистанцию 30 метров. Игры с мячом	1
<b>6.</b>	Т/Б инстр. № 18 Бег с изменением направления движения. Эстафеты в «лабиринте».	1
<b>7.</b>	Т/Б инстр. № 18 Бег коротким, средним и длинным	1



	шагом. Соревнования на дистанцию 150 метров.	
8.	Т/Б инстр. № 18 Кросс по слабопересеченной местности 1 км. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
9.	Т/Б инстр. № 18 Метание малого меча на дальность	1
10.	Т/Б инстр. № 18 Эстафеты с метанием малого меча на дальность	1
	<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	18ч
11.	Т/Б инстр. № 20 Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.	1
12.	Т/Б инстр. № 20 Ловля и передача мяча.	1
13.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Мяч водящему». Прыжки - жизненно важный способ передвижения человека.	1
14.	Т/Б инстр. № 20 Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге. Подбрасывание мяча над головой	1
15.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Играй, играй мяч не теряй».	1
16.	Т/Б инстр. № 20 Правильная постановка рук при ведении мяча снизу. Имитация приема мяча снизу.	1
17.	Т/Б инстр. № 20 Передача и ловля мяча в парах через сетку	1
18.	Т/Б инстр. № 20 Подачи мяча в волейболе. Нижняя подача (обучение)	1
19.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Школа мяча»	1
20.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Перестрелка».	1
21.	Т/Б инстр. № 20 Верхняя передача мяча	1
22.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Попади в обруч»	1
23.	Т/Б инстр. № 20 Эстафеты с мячами.	1
24.	Т/Б инстр. № 20 Подача мяча в парах мяча в парах через сетку.	1
25.	Т/Б инстр. № 20 Нижняя подача.через сетку	1
26.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Гонка мячей по кругу.	1

27.	Т/Б инстр. № 20 Эстафеты с мячом.	
28.	Разучивание игры «Пионербол» <b>Почему игра называется «Пионербол».</b>	1
3	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	18
29.	Т/Б на уроках гимнастики инстр. № 17 Построение в колонну, шеренгу. Повороты на месте, размыкание.	1
30.	Т/Б инстр. № 17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты .	1
31.	Т/Б инстр. № 17 Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1
32.	Т/Б инстр. № 17 Прыжки через скакалку (обучение). Прыжок в длину с места (зачет).	1
33.	Т/Б инстр. № 17 Комплексы ОРУ различной координационной сложности.	1
34.	Т/Б инстр. № 17 Группировка, перекаты в группировке лежа на животе.	1
35.	Т/Б инстр. № 17 Группировка, перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
36.	Т/Б инстр. № 17 Лазание по гимнастической стенке и горизонтальной скамейке.	1
37.	Т/Б инстр. № 17 перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
38.	Т/Б инстр. № 17 ОРУ с мячами. Тест на гибкость. Лазание, ползание - жизненно важный способ передвижения человека.	1
39.	Т/Б инстр. № 17 Ходьба по гимнастической скамейке прямо и с поворотами.	1
40.	Т/Б инстр. № 17 Акробатические упражнения на равновесие .	1
41.	Т/Б инстр. № 17 ОРУ с гимнастическими палками. Тест на гибкость.	1
42.	Т/Б инстр. № 17. Прыжки на горку из гимнастических матов.	

43.	Т/Б инстр. № 17 Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1
44.	Т/Б инстр. № 17 Упражнения для развития силы мышц пресса и спины.	1
45.	Т/Б инстр. № 17 Прыжковые упражнения на скамейке..	1
46.	Т/Б инстр. № 17 Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>12</b>
47.	Т/б на уроках лыжной подготовки инстр. №19 Подбор инвентаря.	1
48.	Т/Б инстр. № 19 Переноска и надевание лыж. Ходьба на лыжах - жизненно важный способ передвижения человека.	1
49.	Т/Б инстр. № 19 Стойка лыжника.	1
50.	Т/Б инстр. № 19 Ступающий шаг без палок и с палками	1
51.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах ступающим шагом до 1 км.	1
52.	Т/Б инстр. № 19 Скользящий шаг без палок.	1
53.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. <b>Евгения Шаповалова - тагильчанка участница Олимпийских игр в Ванкувере в соревнованиях по лыжным гонкам.</b>	1
54.	Т/Б инстр. № 19 Скользящий шаг с палками	1
55.	Т/Б инстр. № 19 Повороты переступанием.	1
56.	Т/Б инстр. № 19 Спуск в высокой и средней стойке.	
57.	Т/Б инстр. № 19 Подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке.	1
58.	Т/Б инстр. № 19 Эстафеты на лыжах.	1
<b>5</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>	<b>15</b>
59.	Т/Б на уроках инструкция №20. Упражнения с мячом.	1

60.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча стоя на месте.	1
61.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча стоя на месте правой и левой рукой.	1
62.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча правой и левой рукой вокруг стоек.	1
63.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Перестрелка»	1
64.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Прыжки по полосам».	1
65.	Т/Б инстр. № 20 Броски мяча в кольцо двумя руками	1
66.	Т/Б инстр. № 20. Ведение мяча, бросок в кольцо	1
67.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Мяч в корзину» <b>Известные баскетболисты Нижнего Тагила.</b>	1
68.	Т/Б инстр. № 20. Ловля и передача мяча в шаге.	1
69.	Т/Б инстр. № 20. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой	1
70.	Т/Б инстр. № 20. Игра «Школа мяча»	1
71.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Удочка». Поднимание туловища из положения лежа на спине зачет). в ходьбе правой и левой рукой.	1
72.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Точный расчет».	1
73.	Т/Б инстр. № 20 Игра «Веселые старты».	1
6	<b>Легкая атлетика</b>	10
74.	Т/Б на уроках инструкция №18. Бег в лабиринте.	1
75.	Т/Б инстр. № 18 Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1
76.	Т/Б инстр. № 18 Бег 30 метров с учетом времени.	1
77.	Т/Б инстр. № 18 Метание мяча на дальность и в цель с места.	1
78.	Т/Б инстр. № 18 Эстафеты на закрепление метания мяча на дальность и в цель. <b>Спортивная жизнь в Нижнем Тагиле в годы Великой Отечественной войны.</b>	1

79.	Т/Б инстр. № 18 Преодоление полосы препятствий. Ходьба - жизненно важный способ передвижения человека.	1
80.	Т/Б инстр. № 18 Эстафеты с прыжками и использованием скакалки .	1
81.	Т/Б инстр. № 18 Бег с изменением скорости на дистанции 500 м.	1
82.	Т/Б инстр. № 18 Бег с учетом времени на дистанцию 150 метров.	1
83.	Т/Б инстр. № 18 Игры и эстафеты с мячами(футбол, пионербол).	1
<b>ВСЕГО:</b>		83 часа

## 2 класс

<i>№ темы</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	15
1.	Т/Б на уроках л/а инстр. № 18. Разучивание специальных легкоатлетических упражнений. Игры на развитие скоростных способностей.	1
2.	Развитие скоростных способностей. Ускорения по 20 - 30 метров. Игры на развитие скоростных способностей.	1
3.	Игры на развитие скоростных способностей. Зачет: дистанция 30 метров.	1
4.	Бег с изменением направления, скорости, темпа и ритма шагов. Бег коротким и средним шагом.	1
5.	Ускорения по 150 метров. Игры на развитие скоростных способностей.	1
6.	Зачет: бег на дистанцию 150 метров. Игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
7.	Игры и эстафеты на развитие скоростной выносливости.	1

8.	Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров». Характеристика основного физического качества - быстрота.	1
9.	Зачет: бег на дистанцию 300 метров. История развития физической культуры.	1
10.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. Характеристика выносливости.	1
11.	Равномерный бег 7 минут. Игра «Пустое место»	1
12.	Зачет: бег на дистанцию 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
13.	Метание малого мяча на дальность с места.	1
14.	Игры и эстафеты с метанием мяча на дальность.	1
15.	Зачет: метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
2	<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	18
16.	Т/Б на уроке инстр. № 20 Упражнения с мячами. История первых соревнований.	1
17.	Стойка волейболиста, передвижение в стойке.	1
18.	Обучение передачи мяча над головой. Игра «Снайперы». 1 ч	1
19.	Повторение передачи мяча над головой. Игра мячом через сетку.	1
20.	Обучение приему мяча снизу. Игра «Мяч водящему».	1
21.	Повторение приема мяча снизу. Разучивание игры «Пионербол».	1
22.	Повторение передачи мяча над собой и снизу. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам. <b>Почему игра называется «Пионербол».</b>	1
23.	Работа в парах над верхней передачей и приемом снизу. Игра «Подвижная мишень».	1

24.	Силовые упражнения. Работа с мячом в парах. Игра «Мяч водящему».	1
25.	Работа с мячом в парах через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
26.	Обучение нижней подаче. Прыжки через скакалку. Игра «Подвижная мишень».	1
27.	Зачет: передача мяча над головой. Повторение нижней подачи.	1
28.	Работа в парах: нижняя подача, прием мяча снизу. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
29.	Силовые упражнения. Игра «Подвижная мишень».	1
30.	Зачет: прием мяча снизу. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
31.	Нижняя подача через сетку. Игра «Пионербол» по правилам.	1
32.	Повторение прыжка в длину с места. Эстафеты с мячами.	1
33.	Зачет: прыжок в длину с места. Игры с мячами.	1
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>18</b>
34.	Т/б на уроке инстр. №17 Построения, перестроения, повороты. Игры на изученный материал.	1
35.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие мышц пресса и спины. Игра с мячом.	1
36.	Группировка, перекаты в группировке. Разучивание кувырка в сторону и вперед.	1
37.	Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Характеристика равновесия.	1
38.	Силовые упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1
39.	Силовые упражнения. Разучивание гимнастической комбинации.	1

40.	Зачет: поднимание туловища из положения лежа на спине. Повторение акробатических элементов.	1
41.	ОРУ в парах. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1
42.	Отжимание от пола и гимнастической скамейки. Повторение гимнастической комбинации.	1
43.	Зачет: зачетная гимнастическая комбинация.	1
44.	Прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. Силовые упражнения.	1
45.	Зачет: отжимания от пола (мальчики) и гимнастической скамейки (девочки). Прыжки через скакалку.	1
46.	Подтягивание в висе. Знакомство с опорным прыжком. Характеристика гибкости.	1
47.	Силовые упражнения. Вскок в упор присев на горку из гимнастических матов.	1
48.	Зачет: подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки). Игра с мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
49.	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Прыжки через скакалку. Игра с мячом.	1
50.	Зачет: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1
51.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Игра с мячом.	1
4	<b>Лыжная подготовка.</b>	21
52.	Техника безопасности на уроке инстр.№19 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и одевание лыж.	1
53.	Скользкий шаг без палок. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1
54.	Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	1
55.	Скользкий шаг без палок и с палками.	1



56.	Поворот на месте переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
57.	Передвижение на лыжах 1км Зачет: спуск со склона в высокой стойке.	1
58.	Передвижение на лыжах 1км. Подъем в гору «лесенкой».	1
59.	Передвижение на лыжах 1км. Торможение «полуплугом».	1
60.	Передвижение на лыжах 1 км. Зачет: подъем «лесенкой».	1
61.	Разучивание двухшажного попеременного хода. <b>Евгения Шаповалова - тагильчанка участница Олимпийских игр в Ванкувере в соревнованиях по лыжным гонкам.</b>	1
62.	Передвижение на лыжах 1 км двухшажным попеременным ходом. Повторение поворота на места.	1
63.	Передвижение на лыжах 1 км. Зачет: торможение «полуплугом».	1
64.	Передвижение на лыжах 1,5 км двухшажным попеременным ходом. Катание со склона.	1
65.	Передвижение на лыжах 1,5 км. Игра «Кто дальше»	1
66.	Передвижение на лыжах по прямой в быстром темпе. Повторение подъемов и спусков.	1
67.	Передвижение на лыжах 1 км. Эстафета на лыжах.	1
68.	Передвижение на лыжах 1,5 км. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1
69.	Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом.	1
70.	Зачет: прохождение дистанции 1 км с учетом времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
71.	Прохождение дистанции 1 км. Встречная эстафета на лыжах.	1

72.	Передвижение на лыжах 1 км. Катание со склона.	1
5	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>	15
73.	Техника безопасности на уроке инстр. №20 Прыжковые упражнения. Эстафеты с прыжками.	1
74.	Упражнения с мячом. Разучивание прыжка в длину с места.	1
75.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Повторение прыжка в длину.	1
76.	Зачет: прыжок в длину с места. Игры с мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
77.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Эстафеты с передачей мяча. <b>Известные баскетболисты Нижнего Тагила.</b>	1
78.	Ведение мяча по прямой бегом, передача и ловля мяча в парах. Игры с мячом.	1
79.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой, боком и спиной вперед. Игры с мячом.	1
80.	Повторение ведения мяча правой и левой рукой различными способами. Игра «Мяч капитану».	1
81.	Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1
82.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. История развития физической культуры.	1
83.	Повторение ведения передачи и ловли мяча в парах. Эстафеты с мячом.	1
84.	Зачетная комбинация: ловля мяча, ведение, передача. Игра «Метко в цель».	1
85.	Разучивание остановки прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой и остановка прыжком.	1
86.	Ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком и передача мяча. Игры и эстафеты с мячом.	1

87.	Ведение мяча правой и левой рукой остановка прыжком и бросок в кольцо. Игры и эстафеты с мячом.	1
6	<b>Легкая атлетика</b>	15
88.	Т/Б на уроках л/а инстр. № 18. Разучивание специальных легкоатлетических упражнений. Игры на развитие скоростных способностей.	1
89.	Развитие скоростных способностей. Ускорения по 20 - 30 метров. Игры на развитие скоростных способностей.	1
90.	Игры на развитие скоростных способностей. Зачет: дистанция 30 метров.	1
91.	Бег с изменением направления, скорости, темпа и ритма шагов. Бег коротким и средним шагом.	1
92.	Ускорения по 150 метров. Игры на развитие скоростных способностей.	1
93.	Зачет: бег на дистанцию 150 метров. Игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
94.	Игры и эстафеты на развитие скоростной выносливости. <b><i>Спортивная жизнь в Нижнем Тагиле в годы Великой Отечественной войны.</i></b>	1
95.	Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров». Характеристика основного физического качества - быстрота.	1
96.	Зачет: бег на дистанцию 300 метров. История развития физической культуры.	1
97.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. Характеристика выносливости.	1
98.	Равномерный бег 7 минут. Игра «Пустое место»	1
99.	Зачет: бег на дистанцию 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
100.	Метание малого мяча на дальность с места.	1

<b>101.</b>	Игры и эстафеты с метанием мяча на дальность.	1
<b>102.</b>	Зачет: метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

### 3 класс

<i>№ темы</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
<b>1.</b>	Т/Б на уроках л/а инстр. № 18. Специальные легкоатлетические упражнения. Игры на развитие скоростных способностей.	1
<b>2.</b>	Т/Б инстр. № 18 Развитие скоростных способностей. Ускорения по 30 - 40 метров. Игры на развитие скоростных способностей.	1
<b>3.</b>	Т/Б инстр. № 18 Игры на развитие скоростных способностей. Зачет: дистанция 30 метров.	1
<b>4.</b>	Т/Б инстр. № 18 Бег с изменением направления, скорости, темпа и ритма шагов. Бег коротким и средним шагом.	1
<b>5.</b>	Т/Б инстр. № 18 Ускорения по 150 метров. Игры на развитие скоростных способностей.	1
<b>6.</b>	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 150 метров. Игры.	1
<b>7.</b>	Т/Б инстр. № 18 Игры и эстафеты на развитие скоростной выносливости.	1
<b>8.</b>	Т/Б инстр. № 18 Эстафеты: «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».	1
<b>9.</b>	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 300 метров. Особенности физической культуры разных народов.	1
<b>10.</b>	Т/Б инстр. № 18 Кросс по слабопересеченной местности 1 км.	1
<b>11.</b>	Т/Б инстр. № 18 Равномерный бег 8 минут. Игра	1

	«Пустое место»	
12.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
13.	Т/Б инстр. № 18 Метание малого мяча на дальность с места.	1
14.	Т/Б инстр. № 18 Игры и эстафеты с метанием мяча на дальность.	1
15.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
<b>2</b>	<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>18</b>
16.	Т/Б на уроке инстр. № 20 Упражнения с мячами. Игра с мячом через сетку. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	1
17.	Т/Б инстр. № 20 Повторение стойки волейболиста, передвижения в стойке. Игра с мячом через сетку.	1
18.	Т/Б инстр. № 20 Повторение передачи мяча над головой. Игра «Снайперы».	1
19.	Т/Б инстр. № 20 Обучение передачи мяча в паре. Игра мячом через сетку.	1
20.	Т/Б инстр. № 20 Повторение приема мяча снизу. Игра «Мяч водящему».	1
21.	Т/Б инстр. № 20 Передача мяча над собой и снизу (работа в парах). Разучивание игры «Пионербол».	1
22.	Т/Б инстр. № 20 Работа в парах над верхней передачей и приемом снизу через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
23.	Т/Б инстр. № 20 Повторение нижней подачи и приема мяча снизу. Игра «Подвижная мишень».	1
24.	Т/Б инстр. № 20 Силовые упражнения. Работа с мячом в парах. Игра «Мяч водящему».	1
25.	Т/Б инстр. № 20 Работа с мячом в парах через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам. <b>Почему у игра называется «Пионербол».</b>	1
26.	Т/Б инстр. № 20 Обучение верхней подаче. Прыжки	1

	через скакалку. Игра «Подвижная мишень».	
27.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: поднимание туловища из положения лежа на спине. Повторение верхней подачи.	1
28.	Т/Б инстр. № 20 Работа в парах: нижняя подача, прием мяча снизу. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
29.	Т/Б инстр. № 20 Силовые упражнения. Игра «Подвижная мишень».	1
30.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки). Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
31.	Т/Б инстр. № 20 Нижняя подача через сетку. Игра «Пионербол» по правилам.	1
32.	Т/Б инстр. № 20 Повторение прыжка в длину с места. Эстафеты с мячами.	1
33.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: прыжок в длину с места. Игры с мячами..	1
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>18</b>
34.	Т/б на уроке инстр. №17 Построения, перестроения, повороты. Игры на изученный материал.	1
35.	Т/Б инстр. № 17 ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие мышц пресса и спины. Игра с мячом.	1
36.	Т/Б инстр. № 17 Группировка, перекаты в группировке с опорой руками за головой. Повторение кувырка в сторону и вперед.	1
37.	Т/Б инстр. № 17 Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Последовательно 3 кувырка вперед.	1
38.	Т/Б инстр. № 17. Силовые упражнения. Мост из положения лежа на спине. Игра с мячом.	1
39.	Т/Б инстр. № 17 Силовые упражнения. Разучивание гимнастической комбинации. Связь физической культуры с традициями и обычаями народа.	1
40.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: поднимание туловища из по-	1

	ложения лежа на спине. Повторение акробатических элементов.	
41.	Т/Б инстр. № 17 ОРУ в парах. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игра с мячом.	1
42.	Т/Б инстр. № 17 Отжимание от пола и гимнастической скамейки. Повторение гимнастической комбинации.	1
43.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: зачетная гимнастическая комбинация. Игра с мячом.	1
44.	Т/Б инстр. № 17 Прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. Силовые упражнения.	1
45.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: отжимания от пола (мальчики) и гимнастической скамейки (девочки). Прыжки через скакалку.	1
46.	Т/Б инстр. № 17 Подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки). Вскок в упор присев на горку из гимнастических матов.	1
47.	Т/Б инстр. № 17 Силовые упражнения. Вскок в упор присев на гимнастического козла и соскок взмахом рук.	1
48.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки). Игра с мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
49.	Т/Б инстр. № 17 Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Прыжки через скакалку. Игра с мячом.	1
50.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: прыжки через скакалку за 30 секунд. Игра с мячом.	1
51.	Т/Б инстр. № 17 Опорный прыжок на горку из гимнастических матов и гимнастического козла. Игра с мячом.	1
4	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>21</b>
52.	Техника безопасности на уроке инстр. №19 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и одевание лыж.	1
53.	Т/б инстр. №19 Скользящий шаг без палок и с палка-	1

	ми.	
54.	Т/б инстр.№19 Разучивание двухшажного попеременного хода. Повторение подъема «лесенкой» и спуск с небольшого склона в низкой стойке.	1
55.	Т/б инстр.№19 Передвижение на лыжах 1км попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой» (обучение).	1
56.	Т/Б инстр. № 19 Повторение спуска со склона в низкой стойке, подъема «елочкой». Передвижение на лыжах до 1 км.	1
57.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1км Зачет: спуск со склона в низкой стойке.	1
58.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1,5км. Подъем в гору «елочкой».	1
59.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1км. Торможение «плугом» (обучение)	1
60.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1 км. Зачет: подъем «елочкой». <b>Евгения Шаповалова - тагильчанка участница Олимпийских игр в Ванкувере в соревнованиях по лыжным гонкам.</b>	1
61.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1,5км двухшажным попеременным ходом. Катание со склона.	1
62.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1км двухшажным попеременным ходом. Повторение поворота на места.	1
63.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1 км. Зачет: торможение «плугом».	1
64.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 2 км двухшажным попеременным ходом. Катание со склона.	1
65.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1,5 км. Знакомство с одновременными ходами. Игра «Кто дальше»	1
66.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах по прямой в быстром темпе. Повторение подъемов и спусков.	1



67.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1,5 км. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1
68.	Т/Б инстр. № 19 Зачет: техника двухшажного попеременного хода. Катание со склона.	1
69.	Т/Б инстр. № 19 Зачет: Прохождение дистанции 1 км с учетом времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
70.	Техника выполнения подготовительных упражнений на воде	1
71.	Обучение технике работы рук при способе плавания "кроль на груди"	1
72.	Согласованная работа рук и ног при способе плавания "кроль на груди"	1
<b>6</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>	<b>15</b>
73.	Техника безопасности на уроке инстр. №20 Прыжковые упражнения. Поворот на месте. Эстафеты с прыжками.	1
74.	Т/Б инстр. № 20 Упражнения с мячом. Прыжковые упражнения. Повторение прыжка в длину с места.	1
75.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Повторение прыжка в длину.	1
76.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: прыжок в длину с места. Игры с мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
77.	Т/Б инстр. № 20 Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Повторение остановки прыжком и поворота на месте. Эстафеты с передачей мяча.	1
78.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча с изменением направления, передача и ловля мяча в треугольниках, квадратах и кругах. Игры с мячом.	1
79.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой, боком и спиной вперед. Игры с мячом.	1
80.	Т/Б инстр. № 20 Повторение ведения мяча правой и левой рукой различными способами. Игра «Мяч ка-	1

	питану».	
81.	Т/Б инстр. № 20 Разучивание остановки в два шага. Эстафеты с ведением, остановкой и передачей мяча.	1
82.	Т/Б инстр. № 20 Повторение ведения, остановки в два шага, поворота, передачи и ловли мяча в парах. Эстафеты с мячом.	1
83.	Т/Б инстр. № 20 Зачетная комбинация: ловля мяча, ведение, остановка в два шага, поворот на месте и передача. Игра «Подвижная цель».	1
84.	Т/Б инстр. № 20 Бросок мяча в кольцо одной рукой с двух шагов. Игра «Мяч в корзину». <i>Известные баскетболисты Нижнего Тагила.</i>	1
85.	Т/Б инстр. № 20 Бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения и остановки с двух шагов. Игра «Мяч в корзину».	1
86.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча правой и левой рукой, остановка в два шага и бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол.	1
87.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча правой и левой рукой передача мяча в движении, бросок в кольцо. Мини-баскетбол.	1
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
88.	Техника безопасности на уроке инстр. № 18 Бег 10 минут в чередовании с ходьбой. Игры с мячом.	1
89.	Т/Б инстр. № 18 Повторение специальных легкоатлетических упражнений. Бег с ускорениями по 30– 40 метров.	1
90.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: дистанция 30 метров. Игры с мячом.	1
91.	Т/Б инстр. № 18 Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку. Игры с мячом.	1
92.	Т/Б инстр. № 18 Ускорения по 150 метров. Эстафета, игры с мячом на развитие скоростных способностей.	1

93.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 150 метров. Игры с мячом.	1
94.	Т/Б инстр. № 18 Бег с преодолением препятствий. Игры с мячом. <b>Спортивная жизнь в Нижнем Тагиле в годы Великой Отечественной войны.</b>	1
95.	Т/Б инстр. № 18 Двухминутный бег с изменением скорости. Игры с мячом.	1
96.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 300 метров. Игры с мячом.	1
97.	Т/Б инстр. № 18 Спокойный бег 8 минут. Игры и эстафеты с мячом.	1
98.	Т/Б инстр. № 18 Метание мяча обеими руками с двух шагов на дальность. Игры с мячом.	1
99.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 1 км. Связь физической культуры с природными и географическими особенностями.	1
100.	Т/Б инстр. № 18 Прыжковые упражнения. Эстафеты с метанием в цель. Игры с мячом.	1
101.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: метание мяча на дальность. Игры с мячом.	1
102.	Т/Б инстр. № 18 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры с мячом.	1
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

#### 4 класс

<i>№ темы</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>15</b>
1.	Т/Б на уроках л/а инстр. № 18. Специальные легкоатлетические упражнения. Игры на развитие скоростных способностей.	1
2.	Т/Б инстр. № 18 Развитие скоростных способностей. Ускорения по 30 - 40 метров. Игры на разви-	1

	тие скоростных способностей.	
3.	Т/Б инстр. № 18 Игры и эстафеты на развитие скоростных способностей. Зачет: дистанция 30 метров.	1
4.	Т/Б инстр. № 18 Бег с изменением направления, скорости, темпа и ритма шагов. Бег коротким и средним шагом.	1
5.	Т/Б инстр. № 18 Ускорения по 150 метров. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1
6.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 150 метров. Подвижные игры на воздухе с мячом.	1
7.	Т/Б инстр. № 18 Ускорения по 150 — 300 метров. Игры и эстафеты на развитие скоростной выносливости.	1
8.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 300 метров. Правила предупреждения травматизма: организация мест занятий.	1
9.	Т/Б инстр. № 18 Кросс по слабопересеченной местности 1 км.	1
10.	Т/Б инстр. № 18 Равномерный бег 10 минут. Игра «Пустое место»	1
11.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
12.	Т/Б инстр. № 18 Метание малого мяча на дальность с разбега.	1
13.	Т/Б инстр. № 18 Игры и эстафеты с метанием мяча на дальность. Правила предупреждения травматизма: подбор одежды и обуви.	1
14.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: метание мяча на дальность. Игры с мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
15.	Т/Б инстр. № 18 Знакомство с эстафетным бегом. Передача эстафетной палочкой. Игры с мячом.	1
<b>2</b>	<b>Подвижные игры (элементы волейбола).</b>	<b>18</b>
16.	Т/Б на уроке инстр. № 20 Упражнения с мячами.	1

	Эстафеты с мячом.	
17.	Т/Б инстр. № 20 Стойка волейболиста, передвижение в стойке. Игра через сетку.	1
18.	Т/Б инстр. № 20 Передачи мяча в парах и тройках. Повторение нижней подачи мяча. Мини-волейбол.	1
19.	Т/Б инстр. № 20 Передача мяча в парах и тройках через сетку. Мини-волейбол.	1
20.	Т/Б инстр. № 20 Передача мяча в парах через сетку в движении. Повторение нижней подачи мяча. Мини-волейбол.	1
21.	Т/Б инстр. № 20 Передача мяча в тройках в движении. Повторение нижней подачи мяча Мини-волейбол.	1
22.	Т/Б инстр. № 20 Работа в парах над нижней подачей и приемом снизу через сетку. Мини-волейбол.	1
23.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: нижняя подача мяча.	1
24.	Т/Б инстр. № 20 Силовые упражнения. Игровые задания в парах и тройках. Игра «Мяч водящему».	1
25.	Т/Б инстр. № 20 Работа с мячом в парах через сетку. Мини-волейбол.	1
26.	Т/Б инстр. № 20 Обучение верхней подаче. Прыжки через скакалку. Мини-волейбол.	1
27.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: передача мяча над головой. Повторение верхней подачи.	1
28.	Т/Б инстр. № 20 Работа в парах: верхняя подача, прием мяча снизу. Мини-волейбол.	1
29.	Т/Б инстр. № 20 Силовые упражнения. Мини-волейбол.	1
30.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: прием мяча снизу. Мини-волейбол.	1
31.	Т/Б инстр. № 20 Нижняя и верхняя подача через сетку. Мини-волейбол.	1
32.	Т/Б инстр. № 20 Повторение прыжка в длину с места. Эстафеты с мячами. Правила предупрежде-	1

	ния травматизма: подбор инвентаря.	
33.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: передачи мяча в парах через сетку. Игры с мячами..	1
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
34.	Т/б на уроке инстр. №17 Построения, перестроения, повороты. Игры на изученный материал.	1
35.	Т/Б инстр. № 17 ОРУ с гимнастическими палками. Зачет: прыжок в длину с места. Игра с мячом.	1
36.	Т/Б инстр. № 17 Группировка, перекаты в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра с мячом.	1
37.	Т/Б инстр. № 17 Стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра с мячом.	1
38.	Т/Б инстр. № 17. Силовые упражнения, повторение кувырков. Мост с помощью и самостоятельно. Игра с мячом.	1
39.	Т/Б инстр. № 17 Силовые упражнения. Разучивание гимнастической комбинации. Игра с мячом.	1
40.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: поднятие туловища из положения лежа на спине. Повторение акробатических элементов.	1
41.	Т/Б инстр. № 17 ОРУ в парах. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игра с мячом.	1
42.	Т/Б инстр. № 17 Отжимание от пола и гимнастической скамейки. Повторение гимнастической комбинации. Игра с мячом.	1
43.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: зачетная гимнастическая комбинация. Игра с мячом.	1
44.	Т/Б инстр. № 17 Прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. Силовые упражнения. Игра с мячом.	1
45.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: отжимания от пола (мальчики) и гимнастической скамейки (девочки). Прыжки через скакалку.	1
46.	Т/Б инстр. № 17 Подтягивание в висе и висе лежа.	1

	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Игра с мячом.	
47.	Т/Б инстр. № 17 Силовые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
48.	Зачет: Подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки). Подготовка к сдаче норм ГТО. Игра с мячом.	1
49.	Т/Б инстр. № 17 Прыжки через скакалку. Игра с мячом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
50.	Т/Б инстр. № 17 Зачет: прыжки через скакалку за 30 секунд.	1
51.	Т/Б инстр. № 17 Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Игра с мячом.	1
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
52.	Техника безопасности на уроке инстр. №19 Подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах 1км. Игра с мячом.	1
53.	Т/б инстр. №19 Передвижение на лыжах 1км двухшажным попеременным ходом. Спуск со склона в высокой и низкой стойке	1
54.	Т/б инстр. №19 Передвижение на лыжах 1км. Повторение спусков, подъемов и торможений разными способами.	1
55.	Т/б инстр. №19 Передвижение на лыжах 1,5км. Катание со склона. <b>Евгения Шаповалова - тагильчанка участница Олимпийских игр в Ванкувере в соревнованиях по лыжным гонкам.</b>	1
56.	Т/Б инстр. № 19 Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
57.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1км Зачет: спуск со склона в высокой, средней и стойке.	1
58.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1,5 км. Подъем в гору «лесенкой» и «елочкой».	1
59.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1,5 км. Торможение «упором». Правила предупреждения	1

	травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
60.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1 км. Зачет: подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск в средней стойке с торможением «упором».	1
61.	Т/Б инстр. № 19 Разучивание одношажного одно-временного хода.	1
62.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах одношажным ходом. Катание со склона.	1
63.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1,5 км. Зачет: торможение «упором».	1
64.	Т/Б инстр. № 19 Повторение одношажного хода. Повторение подъемов и спусков.	1
65.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 2,5 км. Игра «Кто дальше»	1
66.	Т/Б инстр. № 19 Зачет: Одновременный одношажный ход. Катание со склона.	1
67.	Т/Б инстр. № 19 Ускорения на лыжах по 4x200 метров. Катание со склона.	1
68.	Т/Б инстр. № 19 Передвижение на лыжах 1,5 км с изменением скорости и способов передвижения. Катание со склона.	1
69.	Т/Б инстр. № 19 Зачет: прохождение дистанции 1 км с учетом времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
70.	Освоить технику выполнения упражнений для освоения способа "кроль на спине"	1
71.	Освоить технику согласованной работы рук и ног при способах плавания "кроль на груди" и "кроль на спине"	1
72.	Рассмотреть работу рук и ног при способе плавания "брасс".	1
	<b>Подвижные игры (элементы баскетбола)</b>	<b>15</b>



73.	Техника безопасности на уроке инстр. №20 Прыжковые упражнения. Эстафеты с прыжками.	1
74.	Т/Б инстр. № 20 Повторение прыжка в длину с места. Упражнения с мячом. Эстафеты с мячом.	1
75.	Т/Б инстр. № 20 Повторение прыжка в длину. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	1
76.	Т/Б инстр. № 20 Зачет: прыжок в длину с места. Игры с мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
77.	Т/Б инстр. № 20 Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Эстафеты с передачей мяча.	1
78.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча с изменением скорости, передача и ловля мяча в парах. Игры с мячом.	1
79.	Т/Б инстр. № 20 Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой, боком и спиной вперед. Игры с мячом.	1
80.	Т/Б инстр. № 20 Повторение ведения мяча правой и левой рукой различными способами. Мини-баскетбол. <b>Известные баскетболисты Нижнего Тагила.</b>	1
81.	Т/Б инстр. № 20 Бросок мяча в кольцо двумя руками с места. Игра «Мяч в корзину».	1
82.	Т/Б инстр. № 20 Бросок мяча в кольцо одной рукой с двух шагов. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1
83.	Т/Б инстр. № 20 Бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения и остановки с двух шагов. Эстафеты с мячом.	1
84.	Т/Б инстр. № 20 .Зачетная комбинация: ловля мяча, ведение, остановка в два шага, бросок в кольцо, передача. Мини-баскетбол	1
85.	Т/Б инстр. № 20 Передачи мяча одной рукой, дальние передачи. Мини-баскетбол.	1
86.	Т/Б инстр. № 20 Знакомство с тактикой игры в	1

	баскетбол. Игра в защите. Мини-баскетбол.	
87.	Т/Б инстр. № 20 Знакомство с тактикой игры в баскетбол. Игра в нападении. Мини-баскетбол.	1
<b>6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
88.	Техника безопасности на уроке инстр. № 18 Бег 10 минут в чередовании с ходьбой. Игры с мячом.	1
89.	Т/Б инстр. № 18 Повторение специальных легкоатлетических упражнений. Бег с ускорениями по 10– 20 метров.	1
90.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: дистанция 30 метров. Игры с мячом. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).	1
91.	Т/Б инстр. № 18 Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку. Игры с мячом.	1
92.	Т/Б инстр. № 18 Ускорения по 150 метров. Эстафета, игры с мячом на развитие скоростных способностей.	1
93.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 150 метров. Игры с мячом.	1
94.	Т/Б инстр. № 18 Бег с преодолением препятствий. Игры с мячом.	1
95.	Т/Б инстр. № 18 2-х минутный бег с изменением скорости. Игры с мячом.	1
96.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 300 метров. Игры с мячом.	1
97.	Т/Б инстр. № 18 Спокойный бег 10 минут. Игры и эстафеты с мячом. <b><i>Спортивная жизнь в Нижнем Тагиле в годы Великой Отечественной войны.</i></b>	1
98.	Т/Б инстр. № 18 Метание мяча обеими руками с места на дальность. Игры с мячом.	1
99.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: бег на дистанцию 1 км. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
100.	Т/Б инстр. № 18 Прыжковые упражнения. Эстафе-	1

	ты с метанием в цель. Игры с мячом.	
101.	Т/Б инстр. № 18 Зачет: метание мяча на дальность. Игры с мячом.	1
102.	Т/Б инстр. № 18 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры с мячом.	1
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

**Итого** на уровне начального общего образования –**389 ч.**