

Приложение

к основной образовательной программе
начального общего образования
Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Основная общеобразовательная
школа № 7», утвержденной приказом № 90/2
от 28.06.2017 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

1-4 класс

Составитель:
Кискоров Алексей Андреевич,
учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 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 демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом 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:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её 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 её 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 информации 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 своё 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 своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей её 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.

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).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического). Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

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. Физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации. Особенности физической культуры разных народов. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). 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. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 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). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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 перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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; подъёмы; 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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гандбол: командный игровой вид спорта, целью в котором является забросить как можно больше мячей в ворота соперника. В отличие от футбола, мяч забрасывают руками.

Подвижные игры разных народов. Национальные игры народов Кузбасса.

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 вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию 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, лёжа; 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 лёжа; сгибание разгибания рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробег 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе 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-трёх 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.

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

№	Название раздела, тема урока	К-во часов
	Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики - ИОТ №53, вводный инструктаж ИОТ №46, в спортивном зале, на спортивной площадке- ИОТ № 49. Беседа «Олимпийские игры древности». История развития физической культуры и первых соревнований.	1 ч
2.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического). Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
3.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Бег 30 м. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Лошадки».	1 ч
4.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места. Подтягивание. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
6.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
7.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. ОРУ. Метание мяча. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Кто ты?»	1 ч
8.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Метание мяча. Подтягивание. Челночный бег 3х10. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
9.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание мяча. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Белые медведи».	1 ч
10.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
11.	Строевые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подтягивание. Челночный бег 3х10.	1 ч
13.	Т.Б. на уроках подвижных игр - ИОТ № 42. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных	1 ч

	сокращений. Строевые упражнения. Эстафеты.	
14.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Волки во рву».	1 ч
15.	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий в 5 этапов. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах. Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты.	1 ч
16.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Рукоборье». Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
17.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1 ч
18.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Волки во рву».	1 ч
19.	Систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Строевые упражнения. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	2 ч
20.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
21.	Строевые упражнения. Эстафетный бег и эстафетные игры с предметами. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз.	2 ч
22.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
23.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Совершенствование комплекса утренней гимнастики. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	2 ч
24.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Мяч на полу».	1 ч
	Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Легкая атлетика.	
25.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Т.Б. на уроках гимнастики - ИОТ № 54. Строевые упражнения. Группировка, упор присев, сед. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.	1 ч
26.	Строевые упражнения. Группировка, упор присев, сед. Прыжки через скакалку. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1 ч
27.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Группировка, упор присев, сед.	1 ч

28.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.	1 ч
29.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1 ч
30.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1 ч
31.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1 ч
32.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	1 ч
33.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз.	1 ч
34.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание.	1 ч
35.	Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по канату произвольным способом. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
36.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Лазание по канату произвольным способом. Подтягивание.	1 ч
37.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в высоту способом перешагивание. Национальные игры народов Кузбасса. Игра «Борьба».	1 ч
38.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в высоту способом перешагивание. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Перетяни палку». Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	1 ч
39.	Теоретические основы по выполнению 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). Утренняя зарядка под музыку. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1 ч
40.	ОРУ под музыку. Прыжки через скакалку. Игры с элементами волейбола.	1 ч
41.	Преодоление полосы препятствий в 5 этапов. ОРУ под музыку. Подвижные игры под музыку.	1 ч
42.	ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 ч
43.	ОРУ с гантелями. Гимнастические эстафеты. Игры с элементами баскетбола.	1 ч
44.	Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Белые медведи».	1 ч
45.	Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Подвижные игры с элементами зимних видов спорта.	1 ч
Лыжная подготовка.		

	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
46.	Т.Б. на уроках лыжной подготовке - ИОТ № 55. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1 ч
47.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1 ч
48.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок).	1 ч
49.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Ступающий шаг (без палок).	1 ч
50.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1 ч
51.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
52.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1 ч
53.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1 ч
54.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1 ч
55.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1 ч
56.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Скользящий шаг (с палками).	1 ч
57.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1 ч
58.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Ступающий шаг (с палками).	1 ч
59.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1 ч
60.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бег тонжанов».	1 ч
61.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
62.	Т.Б. на уроках подвижных игр - ИОТ № 50. Строевые упражнения. Эстафеты. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1 ч
63.	Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
64.	Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1 ч
65.	Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
66.	Строевые упражнения. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз.	1 ч
67.	Строевые упражнения. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
68.	Строевые упражнения. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1 ч
69.	Строевые упражнения. Бросок и ловля руками от груди.	1 ч

	Подвижная игра «Мяч на полу».	
70.	Строевые упражнения. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1 ч
71.	Физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации. Строевые упражнения. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1 ч
72.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Поднимание туловища – 30 секунд. Подвижная игра «Мяч на полу».	1 ч
	Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр	
73.	Т.Б. на уроках подвижных игр - ИОТ № 50. Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1 ч
74.	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1 ч
75.	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
76.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1 ч
77.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
78.	Ведение мяча в шаге. Эстафеты. Передача мяча в парах и тройках.	1 ч
79.	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
80.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1 ч
81.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Поднимание туловища – 30 секунд. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
82.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Т.Б. на уроках легкой атлетики - ИОТ № 53. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
83.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
84.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
85.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
86.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
87.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1 ч
88.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Высокий старт. Бег 1000 м.	1 ч
89.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч

90.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
91.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
92.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Высокий старт. Бег 1000 м.	1 ч
93.	Итоговая контрольная работа.	1 ч
94-95	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	2 ч
96-97	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	2 ч
98-99	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	2 ч
Итого:		99 ч

2 класс

№	Название раздела, тема урока	К-во часов
	Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	
1.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. Т.Б. на уроках легкой атлетики - ИОТ № 53, в спортивном зале, на спортивной площадке - ИОТ 49. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. «Олимпийские игры древности». История развития физической культуры и первых соревнований.	1 ч
2.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического). Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	1 ч
3.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1 ч
4.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Кто ты?»	1 ч
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Бег до 4 минут. Метание мяча на дальность. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Гимнастика для глаз.	1 ч
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1 ч
7.	Систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1 ч
8.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч

	Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	
9.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.. Гимнастика для глаз.	1 ч
10.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 метров.	1 ч
11.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Лошадки».	1 ч
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	1 ч
13.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Белые медведи».	1 ч
14.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
15.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500 м.	1 ч
16.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.. Гимнастика для глаз.	1 ч
17.	Т.Б. на уроках подвижных игр - ИОТ № 42. Строевые упражнения. Медленный бег до 6 минут. Эстафета	1 ч
18.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
19.	Ловля мяча. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1 ч
20.	Удары и ловля мяча одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижные игры «Попадивмяч», «Рукоборье». Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
21.	Броски и ловля мяча. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	1 ч
22.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Ловля мяча. Удары и ловля мяча одной рукой. Эстафета.	1 ч
23.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1 ч
24.	Броски и ловля мяча. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
	Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Легкая атлетика.	

25.	ТБ на уроках гимнастики - ИОТ № 54. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1 ч
26.	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч
27.	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1 ч
28.	Лазание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1 ч
29.	Теоретические основы по выполнению 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). Утренняя зарядка под музыку. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч
30.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки через скакалку. Подтягивание, из вися стоя (м); Подтягивание из вися лежа (д).	1 ч
31.	Лазание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1 ч
32.	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1 ч
33.	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бег тонжанов».	1 ч
34.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Перетяни палку». Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	1 ч
35.	Лазание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1 ч
36.	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1 ч
37.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Борьба». Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
38.	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
39.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1 ч
40.	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1 ч
41.	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1 ч
42.	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Рукоборье».	1 ч
43.	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической	1 ч

	скамейке.	
44.	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
45.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелазание через стопку матов.	1 ч
46.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелазание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бабки».	1 ч
47.	Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1 ч.
48.	Перелазание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бег тонжанов».	1 ч
	Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами спортивных игр	
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки - ИОТ № 55. Подготовка к сдаче норм ГТО. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом.	1 ч
50.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом.	1 ч
51.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение скользящим шагом. Ступающий шаг. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бабки».	1 ч
52.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1 ч
53.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1 ч
54.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1 ч
55.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1 ч
56.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Ступающий шаг. Эстафеты.	1 ч
57.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1 ч
58.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1 ч
59.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1 ч
60.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход (с/п). Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Волк и табун лошадей». Эстафеты.	1 ч
61.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1 ч
62.	Измерение показателей развития основных физических качеств	1 ч

	(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение скольльзящим шагом. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	
63.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Повороты на месте. Эстафеты.	1 ч
64.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Солнышко».	1 ч
65.	Т.Б. на уроках подвижных игр. Ловля, броски мяча. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
66.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1 ч
67.	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
68.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1 ч
69.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
70.	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1 ч
71.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу». Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.. Гимнастика для глаз.	1 ч
72.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Броски мяча в корзину. Эстафета.	1 ч
73.	Удары мяча и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу».	1 ч
74.	Ловля мяча. Броски и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1 ч
75.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
76.	Броски мяча в корзину. Эстафета. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
77.	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
78.	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1 ч
	Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр	
79.	Т.Б. на уроках подвижных игр. Ловля мяча. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1 ч
80.	Броски и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
81.	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1 ч
82.	Броски и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
83.	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бег тонжанов».	1 ч
84.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч

85.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Броски мяча в корзину. Эстафета. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бабки».	1 ч
86.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1 ч
87.	Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1 ч
88.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
89.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Высокий старт. Бег 30 м. Национальные игры народов Кузбасса. Народная игра «Удалец». Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
90.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег до 4 минут. Прыжок в длину с места.	1 ч
91.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1 ч
92.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег до 4 минут. Метание мяча на дальность. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Гимнастика для глаз.	1 ч
93.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Рукоборье».	1 ч
94.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег до 4 минут. Бег 30 м.	1 ч
95.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1 ч
96.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Подготовка к сдаче норм ГТО. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1 ч
97.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 метров.	1 ч
98.	Физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег до 4 минут. Прыжок в длину с разбега.	1 ч
99.	Итоговая контрольная работа.	1 ч
100.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. Национальные игры народов Кузбасса. Состязание «Перетягивание каната».	1 ч
101.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1 ч
102.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500 метров.	1 ч
Итого:		102ч

3 класс

№	Название раздела, тема урока	К-во часов
	Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики - ИОТ № 53, в спортивном зале, на спортивной площадке - ИОТ 49. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание туловища за 30 секунд. «Олимпийские игры древности». История развития физической культуры и первых соревнований.	1 ч
2.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического). Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1 ч
3.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.. Гимнастика для глаз.	1 ч
4.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча. Поднимание туловища за 30 секунд. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Кто ты?». Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	1 ч
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1 ч
7.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
8.	Урок ГТО. Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища за 30 секунд. Подготовка к сдаче норм ГТО. Национальные игры народов Кузбасса. Игра «Лошадки».	1 ч
9.	Урок ГТО. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
10.	Урок ГТО. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
11.	Урок ГТО. Поднимание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО. Национальные игры народов Кузбасса. Игра «Белые медведи».	1 ч
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1 ч
13.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
14.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
15.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Урок	1 ч

	ГТО. Бег на 1500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
16.	Т.Б. на уроках подвижных игр - ИОТ № 42. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч
17.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
18.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Теоретические основы выполнения 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). Утренняя зарядка под музыку.	1 ч
19.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
20.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1 ч
21.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч
22.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1 ч
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
24.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1 ч
	Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Легкая атлетика.	
25.	ТБ на уроке по гимнастике - ИОТ № 54. Акробатические упражнения.	1 ч
26.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1 ч
27.	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д). Подготовка к сдаче норм ГТО. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижные игра «Рукоборье».	1 ч
28.	Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.	1 ч
29.	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Гимнастика для глаз.	1 ч
30.	Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1 ч

31.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1 ч
32.	Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.. Гимнастика для глаз.Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в виси стоя и лежа.	1 ч
33.	Лазанье по канату. Поднимание туловища за 30 секунд. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
34.	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1 ч
35.	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
36.	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
37.	Урок ГТО.Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в виси на перекладине (м); Подтягивание в виси лежа (д).	1 ч
38.	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1 ч
39.	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание туловища за 30 секунд. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
40.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1 ч
41.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание в виси на перекладине (м); Подтягивание в виси лежа (д). Поднимание туловища за 30 секунд.	1 ч
42.	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1 ч
43.	Подтягивание в виси на перекладине (м); Подтягивание в виси лежа (д). Поднимание туловища за 30 секунд. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
44.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1 ч
45.	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в виси на перекладине (м); Подтягивание в виси лежа (д). Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
46.	Физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации. Лазанье по канату.	1 ч
47.	Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1 ч
48.	Поднимание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10. Подготовка к сдаче норм ГТО. Теоретические основы по выполнению простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Утренняя зарядка под музыку.	1 ч
	Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами спортивных игр	
49.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Т.Б. на уроках лыжной	1 ч

	подготовки- ИОТ № 55. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	
50.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1 ч
51.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1 ч
52.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1 ч
53.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1 ч
54.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1 ч
55.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1 ч
56.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1 ч
57.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1 ч
58.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1 ч
59.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1 ч
60.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1 ч
61.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1 ч
62.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1 ч
63.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1 ч
64.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 1500 м.	1 ч
65.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
66.	Т.Б. на уроке по подвижным играм - ИОТ № 42. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч
67.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
68.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.. Гимнастика для глаз.	1 ч
69.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч

70.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1 ч
71.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».	1 ч
72.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1 ч
73.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1 ч
74.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1 ч
75.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч
76.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч
77.	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Рукоборье».	1 ч
78.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1 ч
	Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр	
79.	Т.Б. на уроке по подвижным играм - ИОТ № 42. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч
80.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
81.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
82.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч
83.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1 ч
84.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».	1 ч
85.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1 ч
86.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пионербол».	1 ч
87.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1 ч
88.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
89.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Т.Б. на уроках по легкой	1 ч

	атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание туловища за 30 секунд.	
90.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1 ч
91.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 м. Метание мяча.	1 ч
92.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1 ч
93.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бег тонжанов».	1 ч
94.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1 ч
95.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
96.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища за 30 секунд.	1 ч
97.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч
98.	Систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
99.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч
100.	Итоговая контрольная работа.	1 ч
101.	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
102.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1 ч
Итого:		102 ч

4 класс

№	Название раздела, тема урока	К-во часов
	Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	
1.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Подготовка к сдаче норм ГТО. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1 ч
2.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического). Подготовка к сдаче норм ГТО. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1 ч
3.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского	1 ч

	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	
4.	«Олимпийские игры древности». История развития физической культуры и первых соревнований. Подготовка к сдаче норм ГТО.Стартовый разгон. Бег 60м.	1 ч
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1 ч
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1 ч
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
8.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
9.	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
10.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО. Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Бег тонжанов».	1 ч
11.	Бросок мяча (1кг) на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
12.	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
13.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1 ч
14.	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Гимнастика для глаз.	1 ч
15.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500 м. Эстафеты.	1 ч
16.	Т.Б. на уроке по подвижным играм - ИОТ № 42. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1 ч
17.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1 ч
18.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1 ч
19.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1 ч
20.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета	1 ч
21.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч
22.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и	1 ч

	левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	
23.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч
24.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1 ч
	Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Легкая атлетика.	
25.	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1 ч
26.	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне). Теоретические основы по выполнению 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). Утренняя зарядка под музыку.	1 ч
27.	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Гимнастика для глаз.	1 ч
28.	Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1 ч
29.	Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1 ч
30.	Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
31.	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
32.	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
33.	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Гимнастика для глаз.	1 ч
34.	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
35.	Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне). Национальные игры народов Кузбасса. Подвижная игра «Рукоборье».	1 ч
36.	Физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1 ч
37.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д).	1 ч
38.	Измерение показателей развития основных физических качеств	1 ч

	(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусках.	
39.	Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
40.	Упражнения на брусках. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
41.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1 ч
42.	Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 ч
43.	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1 ч
44.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на брусках. Челночный бег 3x10.	1 ч
45.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1 ч
46.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1 ч
47.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
48.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	1 ч
	Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами спортивных игр	
49.	Подготовка к сдаче норм ГТО.Т.Б. на уроке по лыжной подготовке - ИОТ № 55.Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1 ч
50.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1 ч
51.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1 ч
52.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1 ч
53.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1 ч
54.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1 ч
55.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1 ч
56.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1 ч
57.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1 ч
58.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1 ч
59.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1 ч
60.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Повороты переступанием. Эстафеты.	1 ч
61.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Национальные игры народов Кузбасса.	1 ч

	Подвижная игра «Белые медведи».	
62.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1 ч
63.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1 ч
64.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции до 2,5 км. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
65.	Т.Б. на уроках подвижных игр- ИОТ № 42. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1 ч
66.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1 ч
67.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1 ч
68.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1 ч
69.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета	1 ч
70.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Перестрелка».	1 ч
71.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1 ч
72.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч
73.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1 ч
74.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1 ч
75.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
76.	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». Теоретические основы по выполнению 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). Утренняя зарядка под музыку.	1 ч
77.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1 ч
78.	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. Гимнастика для глаз.	1 ч
	Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивных игр	
79.	Т.Б. на уроке по подвижным играм - ИОТ № 42. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1 ч

80.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
81.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
82.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
83.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета	1 ч
84.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Перестрелка». Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1 ч
85.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Гандбол.	1 ч
86.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пионербол».	1 ч
87.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1 ч
88.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1 ч
89.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1 ч
90.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1 ч
91.	Стартовый разгон. Бег 60 м Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
92.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы дыхательных упражнений и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.. Гимнастика для глаз.	1 ч
93.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
94.	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
95.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
96.	Систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
97.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
98.	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
99.	Итоговая контрольная работа.	1 ч
100.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Национальные игры народов	1 ч

	Кузбасса. Подвижная игра «Кто ты?».	
101.	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
102.	Измерение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500 метров. Эстафеты.	1 ч
Итого:		102 ч

