Приложение 12 к Основной образовательной программе начального общего образования МАОУ СОШ №106

Поляков
а Марина
Юрьевна

Подписан: Полякова Марина Юрьевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МАОУ СОШ №106, CN=Полякова Марина Юрьевна, E=soch106@eduekb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: 620085, г. Екатеринбург, ул. Титова, 28А
Дата: 2021.01.20 13:33:38+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

предметная область «Физическая культура»

Содержание.

1.Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1.Пояснительная записка

Данная программа составлена для общеобразовательных классов составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373 с последующими изменениями и на примерной программы по предмету «Физическая культура» В.И. Лях (М.: Просвещение, 2013г.) с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов в 1 классах (1ч х нед.) и на 105 часов для учащихся со 2-4 класс в год (по 3ч х нед.)

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности,

особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Разделы учебной программы	**Количество часов**			
	1	**2**	**3**	**4**
Знания о физической культуре	4	3	4	4
Способы физкультурной деятельности	6	1	1	1
Физическое совершенствование:				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Спортивно-оздоровительная деятельность:				
- легкая атлетика	13	19	18	20
- гимнастика с основами акробатики	29	35	33	32
- лыжные гонки	12	13	12	12
- подвижные и спортивные игры	29	30	19	19
- плавание	-	-	10	10
- общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программ			
Подвижные игры на основе волейбола, футбола, баскетбола	6	4	8	7
Общее количество часов	99	105	105	105

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показателями. Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом, систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способность приобщения каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитие физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе здоровья, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. При итоговой оценке качества образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания «Физической культуры» учитывается готовность к

решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

−системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;

-обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;

-коммуникативных и информационных умений;

-системы знаний об основах ЗОЖ.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений обучающихся в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

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 включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура» должны отражать:

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 включают освоение обучающимися в ходе изучения физической культуры опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

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).

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Содержание	Предметные результаты
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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.	–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; –ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в

				помещениях, так и на открытом воздухе).
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока и самостоятельной деятельности	**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов выполнений 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 длинны и массы тела, показатели 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).	– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; –измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
3	Физическое совершенствование	2	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); –выполнять организующие строевые команды и приемы; –выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); –выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	22	***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.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опустится 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.	(перекладина, гимнастическое бревно); –выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); –выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность.	32	***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием колен, 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 (1кг.) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную	

			цель на дальность.	
6	Спортивно-оздоровительная деятельность.	12	***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	
7	Спортивно-оздоровительная деятельность.	32	***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения 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.	
8	Спортивно-оздоровительная деятельность.	10	***Плавание:*** плавать кролем на груди и на спине.	

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 106
М.Ю. Полякова
Приказ № 70/3 от 30.08.18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
УМК: «Физическая культура» В.И. Лях М.: Просвещение
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 30 метров с высокого старта на результат	1
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника челночного бега	1
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Челночный бег 3*10 на результат	1
5	Знания о физической культуре. Возникновение физической культуры и спорта	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника метания малого мяча на дальность	1
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Русская народная игра «Горелки»	1
8	Знания о физической культуре. Олимпийские игры	1
9	Знания о физической культуре. Что такое физическая культура?	1
10	Способы физкультурной деятельности. Ритм и темп	1
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Мышеловка»	1
12	Способы физкультурной деятельности. Личная гигиена	1
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на дальность на результат	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наклон вперед из положения стоя на результат	1
15	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. на результат	1
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с места на результат	1
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подтягивание на перекладине	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис на время на результат	1
19	Способы физкультурной деятельности. Стихотворное сопровождение на уроках	1
20	Способы физкультурной деятельности. Стихотворное сопровождении как элемент развития координации движений	1
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ловля и броски малого мяча в парах	1
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Осада города»	1

23	Способы физкультурной деятельности. Индивидуальная работа	1
24	Спортивно-оздоровительная деятельность. Школа укрощения мяча	1
25	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты	1
27	Спортивно-оздоровительная деятельность. Разновидности перекатов	1
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника выполнения кувырка вперед	1
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед	1
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. Стойка на лопатках, мост	1
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. Стойка на лопатках, мост	1
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. Стойка на голове	1
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лазание по гимнастической стенке	1
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. Перелезания на гимнастической стенке	1
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. Висы на перекладине	1
36	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка	1
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки со скакалкой	1
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки в скакалку	1
39	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка со скакалкой	1
40	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с набивным мячом	1
41	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с набивным мячом в парах	1
42	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с набивными мячами	1
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вращение обруча	1
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. Обруч: учимся им управлять	1
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с обручами	1
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка со скакалкой, набивными мячами и обручем	1
47	Способы физкультурной деятельности. Глаза закрывай – упражненья начинай	1
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры на основе гимнастики	1
49	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без лыжных палок	1
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. Скользящий шаг на лыжах без палок	1
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ступающий шаг на лыжах с палками	1
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Скользящий шаг на лыжах с палками	1
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Повороты переступанием на лыжах с палками	1

55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
57	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. Скользящий шаг на лыжах с палками змейкой	1
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с элементами силовой тернировки	1
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Белочка защитница»	1
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прохождение полосы препятствий	1
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. Преодоление усложненной полосы препятствий	1
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. Эстафеты «Смена сторон»	1
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. Эстафеты «Вызов номеров»	1
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Третий лишний»	1
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля мяча в парах	1
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля мяча в парах с использованием стены	1
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча	1
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча в движении	1
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. Эстафеты с мячом	1
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с мячом	1
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1
76	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча через волейбольную сетку	1
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски набивного мяча от груди	1
81	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски набивного мяча способом снизу	1
82	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Точно в цель»	1
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис на время на результат	1
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наклон вперед из положения стоя на результат	1
85	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с места на результат	1
86	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подтягивание на перекладине на результат	1
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. на результат	1
88	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника метания малого мяча на точность	1

89	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на точность на результат	1
90	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры для зала	1
91	Спортивно-оздоровительная деятельность. Беговые упражнения	1
92	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 30 м с высокого старта на результат	1
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. Челночный бег 3*10 на результат	1
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на дальность на результат	1
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Хвостики»	1
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
97	Спортивно-оздоровительная деятельность. Командные подвижные игры	1
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с мячом	1
99	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры на улице	1

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 106
М.Ю. Полякова
Приказ № 70/3 от 30.08.18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
УМК: «Физическая культура» В.И. Лях М.: Просвещение
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 30 м с высокого старта на результат	1
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника челночного бега	1
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Челночный бег 3*10 на результат	1
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника метания малого мяча на дальность	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на дальность на результат	1
7	Способы физкультурной деятельности. Упражнения на координацию движений	1
8	Знания о физической культуре. Физические качества	1
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с разбега	1
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с разбега на результат	1
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры на основе прыжков	1
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на точность на результат	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наклон вперед из положения стоя на результат	1
15	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с на результат	1
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с места на результат	1
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подтягивания на перекладине на результат	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис на время на результат	1
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Кот и мыши»	1
20	Знания о физической культуре. Режим дня	1
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля малого мяча в парах	1
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Осада города»	1
23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля мяча в парах	1

24	Способы физкультурной деятельности. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
25	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с мячом	1
26	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед	1
27	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед с трех шагов	1
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед с разбега	1
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. Стойка на лопатках, мост	1
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с акробатическими элементами	1
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. Стойка на голове	1
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лазание и перелезания по гимнастической стенке	1
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. Различные виды перелезаний	1
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
36	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с силовыми элементами	1
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки через скакалку	1
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки через скакалку в движении	1
39	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка со скакалкой	1
40	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с набивным мячом	1
41	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с набивным мячом в парах	1
42	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с набивными мячами	1
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вращение обруча	1
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. Варианты вращения обруча	1
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лазание по канату, круговая тренировка	1
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с обручами	1
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с мячом	1
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры на основе гимнастики	1
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. Повороты переступанием на лыжах без палок	1
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. Торможение падением на лыжах с палками	1
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем по склону «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем на склон «елочкой»	1
57	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижение на лыжах змейкой	1

58	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Белочка защитница»	1
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Преодоление полосы препятствий	1
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. Усложненная полоса препятствий	1
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передача и ловля мяча на месте в парах	1
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.	1
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и передача мяча в движении	1
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Бросай – поймай»	1
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. Эстафеты с мячом	1
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и подвижные игры с мячом	1
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. Знакомство с мячами-хопами	1
76	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки на мячах-хопах	1
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка	1
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
81	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по броскам через волейбольную сетку	1
85	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
86	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис на время на результат	1
88	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наклон вперед из положения стоя на результат	1
89	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с места на результат	1
90	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подтягивание на перекладине на результат	1
91	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с на результат	1

92	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника метания на точность (разные предметы)	1
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на точность на результат	1
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры для зала	1
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. Беговые упражнения	1
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 30 м с высокого старта на результат	1
97	Спортивно-оздоровительная деятельность. Челночный бег 3*10 на результат	1
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. Тестирование метания малого мяча на дальность на результат	1
99	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Хвостики»	1
100	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
101	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 1000м	1
102	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с мячом	1
103	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры на улице	1
104	Спортивно-оздоровительная деятельность. Разновидности подвижных игр	1
105	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 106
М.Ю. Полякова
Приказ № 70/3 от 30.08.18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
УМК: «Физическая культура» В.И. Лях М.: Просвещение
3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 30 м с высокого старта на результат	1
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника челночного бега	1
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Челночный бег 3*10 на результат	1
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника метания малого мяча на дальность	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на дальность на результат	1
7	Знания о физической культуре. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Футбол»	1
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с разбега	1
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по подвижной игре «Футбол»	1
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на точность на результат	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наклон вперед из положения стоя на результат	1
15	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с на результат	1
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с места на результат	1
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подтягивания на перекладине на результат	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис на время на результат	1
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбольные упражнения	1
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбольные упражнения в парах	1
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Различные варианты футбольных упражнений в парах	1

23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Осада города»	1
24	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля мяча в парах	1
25	Способы физкультурной деятельности. Закаливание	1
26	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед	1
27	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Варианты выполнения кувырка вперед	1
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок назад	1
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырки	1
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с элементами кувырков	1
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. Стойка на голове	1
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. Стойка на руках	1
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с элементами акробатики	1
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
36	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лазание и перелезания по гимнастической стенке	1
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки через скакалку	1
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки через скакалку в тройках	1
39	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лазание по канату в три приема	1
40	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка со скакалками	1
41	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения на гимнастическом бревне	1
42	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с набивным мячом	1
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с набивными мячами	1
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка направленная на развитие силовых качеств	1
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. Варианты вращения обруча	1
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с обручами	1
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча	1
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с мячом	1
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1

56	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижение и спуск на лыжах змейкой	1
57	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подводящие упражнения на суше к кролю на груди	1
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. Положение тела на воде при кроле на груди	1
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника работы рук при кроле на груди	1
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. Работа рук при кроле на груди	1
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника дыхания при кроле на груди	1
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. Движение руками и ногами во время плавания кролем на груди	1
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроль на груди	1
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника прыжков в воду с тумбы	1
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроль на груди	1
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по плаванию	1
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. Полоса препятствий	1
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. Усложненная полоса препятствий	1
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника опорного прыжка	1
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. Опорный прыжок	1
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. Опорный прыжок на результат	1
76	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки на мячах-хопах	1
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. Эстафеты с мячом	1
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с мячами - хопами	1
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника ведения баскетбольного мяча	1
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника ведение мяча и бросок в баскетбольное кольцо	1
81	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
82	Спортивно-оздоровительная деятельность. Эстафеты с мячом	1
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча через волейбольную сетку	1
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Пионербол»	1
85	Знания о физической культуре. Волейбол как вид спорта	1
86	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к волейболу	1
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Пионербол»	1
88	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски набивного мяча способами «снизу» и «от груди»	1
89	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бросок набивного мяча правой и левой рукой	1

90	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис на время на результат	1
91	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наклон вперед из положения стоя на результат	1
92	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с места на результат	1
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подтягивание на перекладине на результат	1
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем туловища из положения лежа за 30с на результат	1
95	Знания о физической культуре. Знакомство с баскетболом	1
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра баскетбол	1
97	Спортивно-оздоровительная деятельность. Беговые упражнения	1
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 30 м с высокого старта на результат	1
99	Спортивно-оздоровительная деятельность. Челночный бег 3*10 на результат	1
100	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание мяча на дальность на результат	1
101	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Футбол»	1
102	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Флаг на башне»	1
103	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 1000м	1
104	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры на улице	1
105	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры	1

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 106
М.Ю. Полякова
Приказ № 70/3 от 30.08.18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
УМК: «Физическая культура» В.И. Лях М.: Просвещение
4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 30 м с высокого старта на результат	1
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника челночного бега	1
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Челночный бег 3*10 на результат	1
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 60 м с высокого старта на результат	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на дальность на результат	1
7	Знания о физической культуре. Техника паса в футболе	1
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Футбол»	1
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по подвижной игре «Футбол»	1
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на точность на результат	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наклон вперед из положения стоя на результат	1
15	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с на результат	1
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с места на результат	1
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подтягивания и отжимания на результат	1
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис на время на результат	1
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля мяча в парах	1
20	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча в парах на точность	1
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля мяча в парах у стены	1
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля мяча в парах на результат	1
23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Осада города»	1

24	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра	1
25	Знания о физической культуре. Зарядка	1
26	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок назад	1
27	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка	1
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Стойка на голове, на руках	1
29	Знания о физической культуре. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения	1
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. Висы	1
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лазания по гимнастической стенке и висы	1
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка	1
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки через скакалку	1
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки через скакалку в тройка	1
36	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лазание по канату в два приема	1
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с упражнениями на координацию	1
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения на гимнастическом бревне	1
39	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с набивными мячами	1
40	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка на развитие силовых качеств	1
41	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка со скакалками	1
42	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вращение обруча	1
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка с обручами	1
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча	1
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры	1
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с мячом	1
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча	1
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с мячом	1
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Одновременный одношажный ход на лыжах	1
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. Передвижение и спуск на лыжах змейкой	1

57	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подводящие упражнения на суше к кролю на спине	1
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. Положение тела на воде при кроле на спине	1
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника работы рук при кроле на спине	1
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание кролем на груди	1
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроль на спине	1
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника прыжков в воду с тумбы.	1
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. Повороты в воде	1
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроль на спине	1
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Закрепление техники плаванием кролем на спине	1
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по плаванию	1
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. Полоса препятствий	1
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. Усложненная полоса препятствий	1
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
75	Знания о физической культуре. Физкультминутка	1
76	Спортивно-оздоровительная деятельность. Знакомство с опорным прыжком	1
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. Опорный прыжок	1
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по опорному прыжку	1
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Белочка защитница»	1
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
81	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
82	Спортивно-оздоровительная деятельность. Эстафеты с мячом	1
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски мяча через волейбольную сетку	1
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижная игра «Пионербол»	1
85	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения с мячом	1
86	Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбольные упражнения	1
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. Контрольный урок по волейболу	1
88	Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	1
89	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бросок набивного мяча правой и левой рукой	1

90	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вис на время на результат	1
91	Спортивно-оздоровительная деятельность. Наклон вперед из положения стоя на результат	1
92	Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с места на результат	1
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подтягивания и отжимания на результат	1
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подъем туловища из положения лежа за 30с на результат	1
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбольные упражнения	1
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Баскетбол»	1
97	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча на точность на результат	1
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. Беговые упражнения	1
99	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 60м с высокого старта на результат	1
100	Спортивно-оздоровительная деятельность. Челночный бег 3*10 на результат	1
101	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание мяча на дальность на результат	1
102	Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбольные упражнения	1
103	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Футбол»	1
104	Спортивно-оздоровительная деятельность. Бег на 1000м	1
105	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры	1