

## Предметная линия «Физическая культура».

Планирование составлено на основе программы учебно-методического комплекса «Школа России»

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012

**100 часов в год**

**3 часа в неделю**

### Планируемые результаты метапредметные

#### Познавательные УУД

- Формирование умения **понимать** учебную задачу урока и стремиться её выполнить;
- **Знать** правила ТБ.
- Формирование умения **использовать** представленную информацию для получения новых знаний

#### Регулятивные УУД

- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.
- Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.
- Умение учиться и способность к организации своей деятельности.
- Умение **отвечать** на итоговые вопросы и **оценивать** свои достижения на уроке и работы своих товарищей

#### Коммуникативные УУД

- Потребность в общении с учителем . Умение слушать и вступать в диалог.
- Умение работать со взрослыми
- **Выступать** с подготовленными сообщениями, **иллюстрировать** их наглядными материалами;

### Планируемые результаты личностные

- Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

| Раздел программы                   | Общее кол-во часов | I четверть 25 ч. | II четверть 22 ч. | III четверть 31 ч. | IV четверть 22 ч. |
|------------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| Знания о физической культуре       | 5                  | 2                | 2                 | 1                  | -                 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 30                 | 4                | 19                | 3                  | 4                 |
| Легкая атлетика                    | 26                 | 10               | -                 | 6                  | 10                |
| Лыжная подготовка                  | 12                 |                  | -                 | 12                 | -                 |
| Подвижные и спортивные игры        | 29                 | 11               | -                 | 7                  | 11                |

| №                                  | Тема урока                                                                                                                        | Количество часов | Дата  | Примечание | Планируемые результаты (предметные)<br><br>Содержание урока(ученик должен знать)                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I четверть – 25 часов.             |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 сентября день знаний             |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Знания о физической культуре       |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                                  | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1                | 2.09  |            | Знать организационно – методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр.                                                                                                                                                                                          |
| Лёгкая атлетика                    |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2                                  | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.                                                                                 | 1                | 5.09  |            | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 30 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).<br>Освоит технику движений рук в процессе метания мешочка и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям<br>Знать правила игры «Футбол» |
| 3                                  | Челночный бег.                                                                                                                    | 1                | 7.09  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4                                  | Тестирование челночного бега 30 метров.                                                                                           | 1                | 9.09  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5                                  | Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.                                                                                 | 1                | 12.09 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6                                  | Тестирование метания мешочка на дальность.                                                                                        | 1                | 14.09 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Подвижные и спортивные игры        |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7                                  | Техника паса в футболе. Т/Б                                                                                                       | 1                | 16.09 |            | Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Знания о физической культуре       |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8                                  | Спортивная игра «Футбол»                                                                                                          | 1                | 19.09 |            | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол».                                                                                                                                                                                                                          |
| Лёгкая атлетика                    |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9                                  | Техника прыжка в длину с разбега.                                                                                                 | 1                | 21.09 |            | Знать технику прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10                                 | Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                            | 1                | 23.09 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11                                 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.                                                                                    | 1                | 26.09 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Подвижные и спортивные игры        |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12                                 | Контрольный урок по футболу.                                                                                                      | 1                | 28.09 |            | Знать правила спортивной игры «Футбол»                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Лёгкая атлетика                    |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13                                 | Тестирование метания малого мяча на точность.                                                                                     | 1                | 30.09 |            | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Гимнастика с элементами акробатики |                                                                                                                                   |                  |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                           |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14                                        | Тестирование наклона вперед из положения стоя.             | 1 | 3.10  |  |                                                                                                                                                                    |
| 15                                        | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 5.10  |  |                                                                                                                                                                    |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                    |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 16                                        | Тестирование прыжка в длину с места.                       | 1 | 7.10  |  | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места.                                                                                                      |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 17                                        | Тестирование подтягиваний и отжиманий.                     | 1 | 10.10 |  | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, виса на время.                                                                                     |
| 18                                        | Тестирование виса на время.                                | 1 | 12.10 |  |                                                                                                                                                                    |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>        |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 19                                        | Броски и ловля мяча в парах.                               | 1 | 14.10 |  | Выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям. |
| 20                                        | Броски мяча в парах на точность.                           | 1 | 17.10 |  |                                                                                                                                                                    |
| 21                                        | Броски и ловля мяча в парах.                               | 1 | 19.10 |  |                                                                                                                                                                    |
| 22                                        | Броски и ловля мяча в парах.                               | 1 | 21.10 |  |                                                                                                                                                                    |
| 23                                        | Подвижная игра «Осада города»                              | 1 | 24.10 |  | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах.                                                                                                                       |
| 24                                        | Броски и ловля мяча.                                       | 1 | 26.10 |  |                                                                                                                                                                    |
| 25                                        | Упражнения с мячом.                                        | 1 | 28.10 |  | Знать различные варианты ведения мяча.                                                                                                                             |
| <b>II четверть – 22 часа</b>              |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 26                                        | Ведение мяча.                                              | 1 | 7.11  |  |                                                                                                                                                                    |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 27                                        | Техника безопасности. Кувырок вперед.                      | 1 | 9.11  |  | Знать технику выполнения кувырка вперед.                                                                                                                           |
| 28                                        | Кувырок вперед с разбега и через препятствие.              | 1 | 11.11 |  |                                                                                                                                                                    |
| <b>Знания о физической культуре</b>       |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 29                                        | Зарядка.                                                   | 1 | 14.11 |  | Знать правила выполнения зарядки.                                                                                                                                  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 30                                        | Кувырок назад. Т/Б                                         | 1 | 16.11 |  | Знать технику выполнения кувырка назад.<br>Знать технику выполнения стойки на голове.                                                                              |
| 31                                        | Круговая тренировка.                                       | 1 | 18.11 |  |                                                                                                                                                                    |
| 32                                        | Стойка на голове и на руках. Т/Б                           | 1 | 21.11 |  |                                                                                                                                                                    |
| <b>Знания о физической культуре</b>       |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 33                                        | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.        | 1 | 23.11 |  | Знать историю гимнастики, её значение в жизни человека, правила составления зарядки.                                                                               |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                            |   |       |  |                                                                                                                                                                    |
| 34                                        | Гимнастические упражнения.                                 | 1 | 25.11 |  | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения. Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.                       |
| 35                                        | Висы.                                                      | 1 | 28.11 |  |                                                                                                                                                                    |
| 36                                        | Лазанье по гимнастической стенке и висы.                   | 1 | 30.11 |  |                                                                                                                                                                    |

|                             |                                                                             |   |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37                          | Круговая тренировка.                                                        | 1 | 2.12  |  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять.<br><br>Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку.<br><br>Знать технику выполнения по гимнастической стенке.<br><br>Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют.<br><br>Знать, какие варианты вращения обруча существуют.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 38                          | Прыжки в скакалку.                                                          | 1 | 5.12  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 39                          | Прыжки в скакалку в тройках.                                                | 1 | 7.12  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 40                          | Лазание по гимнастической стенке.                                           | 1 | 9.12  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 41                          | Лазание по гимнастической стенке.                                           | 1 | 12.12 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 42                          | Круговая тренировка.                                                        | 1 | 14.12 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 43                          | Упражнения на гимнастическом бревне. Т/Б                                    | 1 | 16.12 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 44                          | Висы на гимнастической стенке.                                              | 1 | 19.12 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 45                          | Круговая тренировка.                                                        | 1 | 21.12 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 46                          | Вращение обруча.                                                            | 1 | 23.12 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 47                          | Круговая тренировка.                                                        | 1 | 26.12 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| III четверть – 31 час       |                                                                             |   |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 48                          | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж. Т/Б           | 1 | 11.01 |  | Научится определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой. Строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.<br><br>Знать технику движения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.<br><br>Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот). Передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции.<br><br>Передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой стойке, не падая на снег.<br><br>Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне.<br><br>Знать технику подъемов и спусков в различных стойках. |
| 49                          | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.          | 1 | 13.01 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 50                          | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.                       | 1 | 16.01 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 51                          | Попеременный одношажный ход на лыжах.                                       | 1 | 18.01 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 52                          | Одновременный одношажный ход на лыжах.                                      | 1 | 20.01 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 53                          | Подъём на склон «ёлочей», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | 1 | 23.01 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 54                          | Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.                   | 1 | 25.01 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 55                          | Передвижение и спуск на лыжах «змёйкой».                                    | 1 | 27.01 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 56                          | Подвижная игра на лыжах «Накаты».                                           | 1 | 30.01 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 57                          | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».                                  | 1 | 1.02  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 58                          | Прохождение дистанции 2 км на лыжах.                                        | 1 | 3.02  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 59                          | Контрольный урок по лыжной подготовке.                                      | 1 | 6.02  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Подвижные и спортивные игры |                                                                             |   |       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 60                          | Баскетбольные упражнения.                                                   | 1 | 8.02  |  | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 61                          | Баскетбольные упражнения.                                                   | 1 | 10.02 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 62                          | Спортивная игра «Баскетбол»                                                 | 1 | 13.02 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 63                          | Спортивная игра «Баскетбол»                                                 | 1 | 15.02 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 64                          | Подвижные и спортивные игры.                                                | 1 | 17.02 |  | Знать, как выбирать спортивные и подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                           |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 65                                        | Подвижные и спортивные игры.                                        | 1 | 20.02 |  | правила выбранных игр.                                                                                                                                                         |
| 66                                        | Подвижные и спортивные игры.                                        | 1 | 22.02 |  |                                                                                                                                                                                |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                    |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
| 67                                        | Полоса препятствий. Т/Б                                             | 1 | 24.02 |  | Знать, как преодолевать полосу препятствий.<br>Знать технику выполнения прыжка в высоту.<br>Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед. |
| 68                                        | Полоса препятствий.                                                 | 1 | 27.02 |  |                                                                                                                                                                                |
| 69                                        | Усложненная полоса препятствий.                                     | 1 | 1.03  |  |                                                                                                                                                                                |
| 70                                        | Прыжок в высоту с прямого разбега.                                  | 1 | 3.03  |  |                                                                                                                                                                                |
| 71                                        | Прыжок в высоту способом «перешагивание»                            | 1 | 6.03  |  |                                                                                                                                                                                |
| 72                                        | Контрольный урок по прыжкам.                                        | 1 | 10.03 |  |                                                                                                                                                                                |
| <b>Знания о физической культуре</b>       |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
| 73                                        | Физкультминутка.                                                    | 1 | 13.03 |  | Знать, что такое физкультминутки.                                                                                                                                              |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
| 74                                        | Знакомство с опорным прыжком. Т/Б                                   | 1 | 15.03 |  | Знать технику выполнения опорного прыжка.                                                                                                                                      |
| 75                                        | Опорный прыжок.                                                     | 1 | 17.03 |  |                                                                                                                                                                                |
| 76                                        | Контрольный урок по опорному прыжку.                                | 1 | 20.03 |  |                                                                                                                                                                                |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>        |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
| 77                                        | Броски мяча через волейбольную сетку.                               | 1 | 22.03 |  | Знать технику выполнения бросков мяча через волейбольную сетку, варианты ловли мяча.                                                                                           |
| 78                                        | Подвижная игра «Пионербол». Т/Б                                     | 1 | 24.03 |  |                                                                                                                                                                                |
| <b>IV четверть – 22 часа</b>              |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
| 79                                        | Упражнения с мячом.                                                 | 1 | 3.04  |  | Научится: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр, называть игры и формулировать их правила.                                 |
| 80                                        | Волейбольные упражнения. Т/Б                                        | 1 | 5.04  |  |                                                                                                                                                                                |
| 81                                        | Контрольный урок по волейболу.                                      | 1 | 7.04  |  |                                                                                                                                                                                |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                    |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
| 82                                        | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы» | 1 | 10.04 |  | Знать технику выполнения броска набивного мяча разными способами.                                                                                                              |
| 83                                        | Броски набивного мяча правой и левой рукой.                         | 1 | 12.04 |  |                                                                                                                                                                                |
| 84                                        | Тестирования прыжка в длину с места.                                | 1 | 14.04 |  | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места.                                                                                                                  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
| 85                                        | Тестирование вися на время.                                         | 1 | 17.04 |  | Знать правила проведения тестирования вися на время, наклона вперёд из положения стоя, подтягиваний и отжиманий, подъёма туловища из положения лёжа на спине.                  |
| 86                                        | Тестирование наклона вперед из положения стоя.                      | 1 | 19.04 |  |                                                                                                                                                                                |
| 87                                        | Тестирование подтягиваний и отжиманий.                              | 1 | 21.04 |  |                                                                                                                                                                                |
| 88                                        | Тестирование подъема туловища из положения лежа.                    | 1 | 24.04 |  |                                                                                                                                                                                |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                    |                                                                     |   |       |  |                                                                                                                                                                                |
| 89                                        | Тестирование метания малого мяча на точность.                       | 1 | 26.04 |  | Знать правила проведения тестирования метания малого                                                                                                                           |

|                                           |                                              |   |       |  |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|---|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90                                        | Беговые упражнения.                          | 1 | 28.04 |  | мяча на точность.<br>Знать технику выполнения беговых упражнений.<br>Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, челночного бега, бега на 1000 м. |
| 91                                        | Беговые упражнения                           | 1 | 3.05  |  |                                                                                                                                                                             |
| 92                                        | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 5.05  |  |                                                                                                                                                                             |
| 93                                        | Тестирование челночного бега.                | 1 | 8.05  |  |                                                                                                                                                                             |
| 94                                        | Тестирование метания мешочка на дальность.   | 1 | 10.05 |  |                                                                                                                                                                             |
| 95                                        | Бег на 1000 м                                | 1 | 12.05 |  |                                                                                                                                                                             |
| <b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b> |                                              |   |       |  |                                                                                                                                                                             |
| 96                                        | Футбольные упражнения. Т/Б                   | 1 | 15.05 |  | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют. Знать технику передачи эстафетной палочки.                                                                          |
| 97                                        | Футбол.                                      | 1 | 17.05 |  |                                                                                                                                                                             |
| 98                                        | Футбол                                       | 1 | 19.05 |  |                                                                                                                                                                             |
| 99                                        | Подвижные и спортивные игры.                 | 1 | 22.05 |  |                                                                                                                                                                             |
| 100                                       | Подвижные и спортивные игры.                 | 1 | 24.05 |  |                                                                                                                                                                             |

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет**

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное упражнение (тест)                                      | Уровень     |          |            |             |           |             |
|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------------|-------------|-----------|-------------|
|          |                           |                                                                    | Низкий      | Средний  | Высокий    | Низкий      | Средний   | Высокий     |
|          |                           |                                                                    | Мальчики    |          |            | Девочки     |           |             |
| 1.       | Скоростные                | Бег 30 м, сек.                                                     | 7,1 и выше  | 7,0-6,0  | 5,4 и ниже | 7,3 и выше  | 7,2-6,2   | 5,6 и ниже  |
| 2.       | Координационные           | Челночный бег 3х10 м, сек.                                         | 10,4 -"-    | 10,0-9,5 | 9,1 -"-    | 11,2-"      | 10,7-10,1 | 9,7 -"-     |
| 3.       | Скоростно-силовые         | Прыжок в длину с места, см                                         | 110-"       | 125-145  | 165 -"-    | 100 -"-     | 125-140   | 155 -"-     |
| 4.       | Выносливость              | 6-минутный бег, м                                                  | 750 и менее | 800-950  | 1150-"     | 550 и менее | 650-850   | 950 -"-     |
| 5.       | Гибкость                  | Наклон вперед из положения сидя, см                                | 1 и ниже    | 3-5      | 7,5 и выше | 2 и ниже    | 5-8       | 11,5 и выше |
| 6.       | Силовые                   | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1 -"-       | 2-3      | 4 -"-      | -           | -         | -           |
|          |                           | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)           | -           | -        | -          | 3 -"-       | 6-10      | 14 -"-      |

**Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                       | Нормативы         |      |      |         |      |       |
|----------|----------------------------------------------|-------------------|------|------|---------|------|-------|
|          |                                              | мальчики          |      |      | девочки |      |       |
|          |                                              | "5"               | "4"  | "3"  | "5"     | "4"  | "3"   |
| 1        | Челночный бег 3*10 м (с)                     | 9.0               | 9,4  | 10.0 | 9,4     | 9,9  | 11.0  |
| 2        | Бег 30 м с высокого старта (с)               | 5,5               | 6.0  | 7.0  | 6.0     | 6.3  | 7.3   |
| 3        | Бег 1000 м                                   | Без учета времени |      |      |         |      |       |
| 4        | Многоскоки, 8 прыжков (м)                    | 9                 | 7    | 5    | 8.8     | 6.8  | 4.8   |
| 5        | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) | 3                 | 2    | 1    | 3       | 2    | 1     |
| 6        | Подтягивание на высокой перекладине (раз)    | 4                 | 2    | 1    | -       | -    | -     |
| 7        | Подтягивание на низкой перекладине (раз)     | -                 | -    | -    | 18      | 13   | 4     |
| 8        | Ходьба на лыжах 1000 м (мин)                 | 7.30              | 8.00 | 9.00 | 8.00    | 8.30 | 10.00 |
| 9        | Ходьба на лыжах 2000 м                       | Без учета времени |      |      |         |      |       |

**Температурный режим для занятий лыжной подготовкой -15 С при слабом ветре -2 -4м/с**

| №<br>п/п | Темы при изменении климатических условий                                                  | Кол-<br>во<br>часов | Дата | Примечания |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------------|
| 1        | Размыкание и смыкание приставными шагами                                                  | 1                   |      |            |
| 2        | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.                                           | 1                   |      |            |
| 3        | Перестроение из колонны по одному в колонну по два                                        | 1                   |      |            |
| 4        | Совершенствование упражнений с предметами. Игры.                                          | 1                   |      |            |
| 5        | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры                                   | 1                   |      |            |
| 6        | Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты.                                              | 1                   |      |            |
| 7        | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».                         | 1                   |      |            |
| 8        | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры».                             | 1                   |      |            |
| 9        | П/игра на совершенствование навыков бега: « К своим флажкам».                             | 1                   |      |            |
| 10       | П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки».                                     | 1                   |      |            |
| 11       | П/игра на совершенствование навыков метаний: « Кто дальше бросит».                        | 1                   |      |            |
| 12       | П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет».                             | 1                   |      |            |
| 13       | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: « Играй, играй, мяч не теряй». | 1                   |      |            |
| 14       | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему».                | 1                   |      |            |
| 15       | Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».                          | 1                   |      |            |
| 16       | Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                      | 1                   |      |            |
| 17       | Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит».                                              | 1                   |      |            |
| 18       | Ведение мяча с изменением направления.                                                    | 1                   |      |            |
| 19       | Передача мяча в движении. «Охотники и утки».                                              | 1                   |      |            |
| 20       | Ловля и передача мяча на месте в парах.                                                   | 1                   |      |            |
| 21       | Ловля и передача мяча на месте и с шага.                                                  | 1                   |      |            |
| 22       | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча.                                                  | 1                   |      |            |
| 23       | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».                    | 1                   |      |            |
| 24       | Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза».                                         | 1                   |      |            |
| 25       | ОРУ. Ловля и передача мяча. мяча.                                                         | 1                   |      |            |
| 26       | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча».                                    | 1                   |      |            |
| 27       | ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч».                                                  | 1                   |      |            |
| 28       | Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину».                                                    | 1                   |      |            |
| 29       | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами.                                           | 1                   |      |            |
| 30       | Броски в кольцо с места. Эстафеты.                                                        | 1                   |      |            |