

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

620144, г. Екатеринбург, ул. Народной воли, 21, телефон 8(343) 257-53-28, email: lyceum-173@yandex.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Начального общего образования
(ФГОС НОО)

Срок реализации 4 года
Уровень: базовый

Рабочая программа по физической культуре, обеспечивающая реализацию основной образовательной программы начального общего образования составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1241 от 26.11.2010 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31 марта 2014 № 253
5. Постановление № 189 « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993) Москва 29.12.2010
6. Примерная основная образовательная программа начального общего образования ОДОБРЕНО Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15
7. Приказ «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 Г. N 373 "Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 29 декабря 2014 г. N 1643.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. № 1015
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373» (регистрационный №40936)
10. Лицензия на осуществление образовательной деятельности МАОУ – лицей № 173 № 17927 от 16.10.2015 г.
11. Свидетельство о государственной аккредитации (серия 66АО1 № 0002407 от 15.10.2015г. на срок до 25.04.2023 г. выдано Министерством общего и профессионального образования Свердловской области, регистрационный № 8730).
12. Устав МАОУ – лицей № 173.
13. Программа развития МАОУ – лицей № 173.
14. Образовательная программа МАОУ – лицей № 173.
15. Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих государственное управление в сфере образования, по вопросу изучения государственных языков республик, находящихся в составе Российской Федерации (письмо от 06.12.2017 г. №08-2595).

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты освоения НОО

Включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения НОО

Включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты НОО

Включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Физическая культура	
Целевые установки требований к результатам в соответствии с ФГОС	Предметные результаты
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.	Ориентируется в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка». Понимает положительное влияние физической культуры на физическое и личностное развитие.
Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).	Владеет знаниями о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами. Умеет определять дозировку и последовательность выполнения упражнений.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	Выполняет упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки. Умеет выполнять упражнения на развитие физических качеств. Умеет оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основное содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Строевые действия в шеренге и колонне;

выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения:

- упоры;
- седы;
- упражнения в группировке;
- перекаты;
- стойка на лопатках;
- кувырки вперёд и назад;
- гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

- висы;
- перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Например: из 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 ноги вперед.

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.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра,
- прыжками и с ускорением,
- с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
- челночный бег;
- высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:

- на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением;
- в длину и высоту;
- спрыгивание и запрыгивание.

Броски:

- большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание:

- малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки.

- передвижение на лыжах;
- повороты;
- спуски;
- подъёмы;
- торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения:

- вхождение в воду;
- передвижение по дну бассейна;

- упражнения на всплытие;
- лежание и скольжение;
- упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики:

- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики:

- игры, включающие прыжки, бег, метания и броски;
- упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки:

- эстафеты в передвижении на лыжах;
- игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры.

Футбол:

- удар по неподвижному и катящемуся мячу;
- остановка мяча;
- ведение мяча;
- подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол:

- специальные передвижения без мяча;
- ведение мяча;
- броски мяча в корзину;
- подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол:

- подбрасывание мяча;
- подача мяча;
- приём и передача мяча;
- подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости:

- широкие стойки на ногах;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами;
- наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;
- выпады и полушпагаты на месте;
- «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;
- высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
- комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища;
- индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений:

- произвольное преодоление простых препятствий;
- передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;
- воспроизведение заданной игровой позы;
- игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах);
- жонглирование мелкими предметами;
- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов;
- комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами;
- равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения);
- жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения;
- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
- передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу;

- жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки:

- ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;
- виды стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;
- комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты);
- лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев);
- перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;
- подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись;
- отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;
- прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево);
- прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик;
- комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений:

- бег с изменяющимся направлением;
- бег по ограниченной опоре;
- пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;

- прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений;

- челночный бег;

- бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений;

- броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами;

- рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

- повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха);

- бег на дистанцию до 400 м;

- равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей:

- повторное выполнение многоскоков;

- повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см);

- передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

- повторное выполнение беговых нагрузок в горку;

- прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

- прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;

- запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений:

- перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

- комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах;

- скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов;
- спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками;
- подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости:

- передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;
- прохождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости:

- повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами;
- скольжение на груди с задержкой дыхания;
- повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

Разделы программы	1 класс
Теоретические знания о здоровом образе жизни	В процессе урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность	7 ч.
гимнастика с основами акробатики	17 ч.
легкая атлетика	24 ч.
лыжные гонки	18 ч.
подвижные игры на основе баскетбола	8
подвижные игры на основе мини-футбола	8
основы игры в пионербол	18
Итого:	99 ч.

Разделы программы	2 класс
Теоретические знания о здоровом образе жизни	В процессе урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6 ч.
гимнастика с основами акробатики	18 ч.
легкая атлетика	21 ч.
лыжные гонки	21 ч.
подвижные игры на основе баскетбола	8
подвижные игры на основе мини-футбола	8
основы игры в пионербол	20
Итого:	105 ч.

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

Разделы программы	3 класс
Теоретические знания о здоровом образе жизни	В процессе урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6 ч.
гимнастика с основами акробатики	14 ч.
легкая атлетика	15 ч.
лыжные гонки	15 ч.
подвижные игры на основе баскетбола	6 ч.
подвижные игры на основе мини-футбола	6 ч.
основы игры в пионербол	9 ч.
плавание	34 ч.
Итого:	102 ч.

Разделы программы	4 класс
Теоретические знания о здоровом образе жизни	В процессе урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6 ч.
гимнастика с основами акробатики	18 ч.
легкая атлетика	23 ч.
лыжные гонки	17 ч.
подвижные игры на основе баскетбола	10
подвижные игры на основе мини-футбола	10
основы игры в пионербол	18
Итого:	102 ч.

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбург

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ		
1 класс (3 часа в неделю, всего 99 часов)		
№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ИОТ № 001-у. Вводный инструктаж. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Строевые упражнения.	1
2	История развития физической культуры и первых соревнований. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и движения). Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.	1
3	Физическая культура и её влияние на психологическое развитие человека. ОРУ на месте, в движении, построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!».	1
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности ходьбы - обычная, походная строевая, спортивная; с изменением ширины и частоты шага.	1
5	Бег - равномерный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой.	1
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.	1
7	Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!».	1
8	Режим дня и его составление. Челночный бег и беговые эстафеты.	1
9	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты. История Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1
10	Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото».	1
11	Прыжки в длину с места; на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперед или назад;	1
12	Обычная ходьба с изменением длины и частоты шага. Метание мяча на точность и дальность, в цель.	1
13	Метание мяча на точность и дальность, в цель. Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»;	1
14	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Освоение ходьбы и развитие координационных способностей.	1
15	Футбол. Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Эстафеты.	1
16	Физическая культура и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; Зарождение и история футбола. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге.	1
17	Соблюдение режима дня и личной гигиены. удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
18	Удар по неподвижному и катящемуся мячу;	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

	Эстафеты с мячом.	
19	Ведение мяча; остановка мяча; подвижные игры.	1
20	Ведение мяча; остановка мяча; подвижные игры.	1
21	Ходьба - обычная, спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы. Эстафеты с мячом.	1
22	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, Эстафеты, подвижные игры. «Точная передача».	1
23	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, Эстафеты, подвижные игры, мини-футбол.	1
24	Подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».	1
25	ТБ на уроках баскетбола. Упражнения на развитие специальных физических качеств, подводящие упражнения для обучения ведению мяча.	1
26	Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведение мяча на месте.	1
27	Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой, шагом по прямой; бегом по прямой; в	1
	движении с изменением направления и скорости.	1
28	Ведения мяча в движении, с изменением направления и скорости. Подвижные игры «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь» .	1
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» .	1
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	1
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	1
32	Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой.	1
33	Броски мяча в корзину двумя руками стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом.	1
34	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.	1
35	Упражнения на развитие гибкости, передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
36	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1
37	Перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине;	1
38	Равновесие с различным положением рук. Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке.	1
39	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; перекаты назад из седа в группировке и обратно. Стойка на лопатках.	1
40	Простые акробатические комбинации: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами, мост из положения лежа на спине.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбург

41	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
42	Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».	1
43	Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Эстафеты с мячом, обручем.	1
44	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты с мячом, обручем.	1
45	Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; Преодоление простой полосы препятствий.	1
46	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	1
47	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.	1
48	Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.	1
49	ТБ 001-У. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря и одежды лыжника. Организующие команды, переноска лыж на плече и под рукой.	1
50	История развития лыж и лыжного спорта. Передвижение в колонне с лыжами.	1
51	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Составление режима дня. Обучение падению.	1
52	Значение физических занятий на лыжах. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1
53	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
54	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
55	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
56	Подвижные игры на лыжах: «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».	1
57	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски в основной стойке.	1
58	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1
59	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1
60	Подвижные игры на лыжах «Охотники и олени», «Встречная эстафета»..	1
61	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски в основной стойке.	1
62	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.	1
63	Подвижные игры на лыжах «Охотники и олени», «Встречная эстафета»..	1
64	Подвижные игры на лыжах: «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», На буксире.	1
65	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

66	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.	1
67	Подбрасывание мяча; Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);Подвижные игры.	1
68	Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1
69	Броски мяча двумя руками стоя на месте мяч у груди, мяч сзади за головой. Подвижные игры.	1
70	Броски мяча двумя руками стоя на месте мяч снизу, мяч у груди, правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
71	Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1
72	Формирование навыка показателей развития	1
	основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). ОРУ с мячом, "пятнашки".	1
73	ОРУ с мячом, "пятнашки", "вышибалы", "пустоеместо".	1
74	Передача мяча снизу, от груди, от плеча. Эстафеты с мячом.	1
75	Передача мяча снизу, от груди, от плеча. Эстафеты с мячом.	1
76	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. Подвижные игры. «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1
77	Подвижные игры. «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1
78	Подвижные игры. «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1
79	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Игра "День и ночь".	1
80	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Подтягивание.	1
81	Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата. Наклон на гибкость.	1
82	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Пресс.	1
83	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	1
84	Бег различными способами: с изменением темпа, направления - обегая стойки, мячи, препятствия, с остановками. Челночный бег 3х10 метров.	1
85	Бег различными способами: с изменением темпа, направления - обегая стойки, мячи, препятствия, с остановками. Челночный бег 3х10 метров.	1
86	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением из разных исходных положений и с разным положением рук.	1
87	Бег змейкой, по кругу, спиной вперед из разных исходных положений и с разным положением рук.	1
88	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками от груди. Отжимание.	1
89	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

90	Метание: малого мяча правой и левой рукой из- за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	1
91	Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкость, координации, силы и выносливости. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	1
92	Метание: малого мяча правой и левой рукой из- за головы, стоя на месте на дальность.	1
93	Чередование бега и спортивной ходьбы. 6-ти минутный бег.	1
94	Бег с ускорением; бег с изменением направления движения, 30 метров.	1
95	Бег с ускорением; бег с изменением направления движения, 60 метров.	1
96	Физическая культура и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; Кроссовый бег до 1000 метров.	1
97	Бег на выносливость до 1500метров.	1
98	Плавание. Простейшие сведения из истории плавания. Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде).	1
99	Плавание. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде.	1

Тематическое планирование 2 класс (3 часа в неделю, всего 105 часов)		
№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ТБ 001-У. Вводный инструктаж. Правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Легкая атлетика.	1
2	Организация мест занятий физической культурой и спортом. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Эстафеты.	1
3	Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Эстафеты.	1
4	Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы. Пресс, подтягивание. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1
5	Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед. Бег на короткие дистанции 30 м.	1
6	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. 60м.	1
7	Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
8	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Специальные беговые упражнения и задания. Эстафетный бег.	1
9	Челночный бег и беговые эстафеты. Сдача норм ГТО.	1
10	Бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре. Сдача норм ГТО.	1
11	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, Кросс по слабопересечённой местности. 1000 м.	1
12	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, Кросс по слабопересечённой местности. 1500м.	1
13	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Метание мяча на точность и дальность, в цель,	1
14	Метание по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

15	Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в длину с места.	
16	Футбол. Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Эстафеты с мячом.	
17	Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Эстафеты с мячом.	
18	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; Мини футбол.	
19	Соблюдение режима дня и личной гигиены. удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; Мини футбол.	
20	Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голенью, пяткой. Мини футбол.	
21	Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком. Мини футбол.	
22	Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком. Мини футбол.	
23	Эстафеты; подвижные игры. Мини футбол.	
24	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Эстафеты; подвижные игры. Мини футбол.	
25	ТБ на уроках спортивных игр. Броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах.	
26	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Подвижные игры.	
27	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Подвижные игры.	
28	Передвижения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Подвижные игры.	
29	Передвижения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Подвижные игры.	
30	Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.	
31	Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.	

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбург

32	Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему».	1
33	Подвижные игры с тактическими действиями: «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей»,	1
34	Подвижные игры с тактическими действиями: «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей»,	1
35	Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз.	1
36	Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте;	1
37	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.	1
38	Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений.	1
39	Перекаты в группировке вперед-назад; из группировки сидя перекат назад-вперед на спине;	1
40	Перекаты в группировке вперед-назад; из группировки сидя перекат назад-вперед на спине; Равновесие с различным положением рук.	1
41	Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади.	1
42	Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке.	1
43	Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед.	1
44	Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед.	1
45	Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);	1
46	Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);	1
47	Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий с элементами гимнастики.	1
48	Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий с элементами гимнастики.	1
49	ТБ 001-У и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инвентарь и спортивная одежда лыжника. Организационно – методические требования на уроках лыжной подготовке.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

50	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
51	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
52	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
53	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
54	Скользкий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
55	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1
56	Скользкий шаг на лыжах с палками. Поворот переступанием на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
57	Скользкий шаг на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
58	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. Повороты переступанием на лыжах без палок. Подвижные игры.	1
59	Подъем на склон «елочкой». Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
60	Передвижение на лыжах змейкой. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
61	Передвижение на лыжах змейкой. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
62	Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
63	Поворот переступанием на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
64	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
65	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
66	Контрольный урок по лыжной подготовке. Эстафеты с элементами лыжной подготовки.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

67	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Передачи в парах из различных положений. ПИ "Воробьи вороны".	1
68	Передача и ловля мяча на месте, в движении. ПИ "Перестрелка".	1
69	Передача и ловля мяча на месте, в движении. ПИ "Перестрелка".	1
70	ОФП, ускорения из различных исходных положения, бросок мяча. Эстафеты с мячом.	1
71	ОФП, ускорения из различных исходных положения, бросок мяча прямой и боковой. Эстафеты с мячом.	1
72	Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Скоростно-силовые упражнения, отжимание. Прыжковые эстафеты.	1
73	Скоростно-силовые упражнения, подтягивание. Прыжковые эстафеты.	1
74	Скоростно-силовые упражнения, пресс. Эстафетный бег.	1
75	ОРУ на гибкость. Подвижные игры с мячом "Пустое место", "Мяч капитану", "Краденое знамя".	1
76	ОРУ на гибкость. Подвижные игры с мячом "Пустое место", "Мяч капитану".	1
77	Физическая культура и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; ОРУ на координацию. Подвижная игра "Пионербол".	1
78	ОРУ на координацию. Подвижная игра "Пионербол".	1
79	<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;	1
80	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1
81	<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1
		1
82	<u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1
83	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;	1
84	Челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

85	Поведение в чрезвычайных ситуациях. Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага.	1
86	Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях. Спортивная ходьба . Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1
87	Поведение в чрезвычайных ситуациях. Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей, 30 м.	1
88	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: гладкий бег, бег с изменением направления движения, 60м.	1
89	Специальные беговые упражнения и задания. Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости. 500м.	1
90	Бег спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.1000м.	1
91	Бег боком; прыжки в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Подвижные игры.	1
92	Смешанные передвижения .1500м. Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1
93	Физическая культура и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; Смешанные передвижения 2000м. Эстафетный бег.	1
94	Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафетный бег.	1
95	Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафетный бег.	1
96	Бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Прыжки в длину с места.	1
97	Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега. прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
98	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». отжимание. Подвижные игры.	1
99	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

100	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	1
101	Плавание. Правила поведения в бассейне (в раздевалке, в душе).	1
102	Плавание. Специальные дыхательные и корректирующие упражнения в воде без предмета, с массажными кольцами, гимнастическими палками, нудлсами.	1
103	Плавание. Изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.	1
104	Плавание. Специальные дыхательные и корректирующие упражнения у съемного поручня, с плавательными досками, аква-гантелями, нудлсами.	1
105	Плавание. Изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ		
3 класс (3 часа в неделю, всего 105 часов)		
№ урока	Тема урока	Количество часов
1	ТБ 001-У. Легкая атлетика. ТБ на уроках л/а. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического). Ходьба с преодолением препятствий; спортивная ходьба.	1
2	Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Бег семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Эстафеты.	1
3	<i>Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.</i>	1
4	Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. Бег семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Эстафеты	1
5	Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей. Высокий старт, 30 метров. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты. Высокий старт 60 метров.	1
6	<i>История возникновения и развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.</i>	1
7	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в длину с места.	1
8	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре. Кроссовый бег 1000 метров.	1
9	<i>Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Имитационные плавательные упражнения на суше для освоения движений руками и ногами в раздельном и слитном варианте, в комбинации с дыханием.</i>	1
10	Специальные беговые упражнения и задания. Бег на средние дистанции. Челночный бег и беговые эстафеты. Подвижные игры «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний».	1
11	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

	мероприятия, Кросс по слабопересечённой местности. Подтягивание. Пресс.	
12	<i>Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.</i>	1
13	Метание мяча на точность и дальность, в цель. Метание по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.	1
14	Футбол. Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Остановка во время бега выпадом и прыжком. ОФП. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки. Эстафеты с мячом.	1
15	<i>Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Имитация всех основных элементов техники плавания на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой.</i>	1
16	Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. Комплекс ОРУ с предметом (мяч, скакалка,) и без предмета. Эстафеты с мячом.	1
17	Футбол. Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега. Учебная игра. Удар по мячу с поворотом по летящим мячам с различной траекторией и направлениями. Учебная игра.	1
18	<i>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Упражнения для привыкания к воде: приседание с погружением в воду с головой. Движение ног кролем (с опорой рук на бортик).</i>	1
19	Остановка мяча грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком. Учебная игра.	1
20	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Эстафеты; подвижные игры.	1
21	<i>Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде;</i>	1
22	ТБ на уроках гимнастики. Построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. ОФП на развитие гибкости.	1
23	Перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбург

24	<i>Упражнения для привыкания к воде: лежание на поверхности воды. Доставка предметов со дна на задержке дыхания. Выдох в воду (упражнение «Пузырики»). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.</i>	1
25	Перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине. Простые акробатические комбинации: из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.	1
26	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев, мост из положения лежа на спине. Лазанье по канату в два приема. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной.	1
27	<i>Упражнение «звездочка» на груди с задержкой дыхания.</i>	1
28	ОРУ на гибкость. Выполнять упражнения в смешанных висах. Лазанье по канату в два и три приема. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
29	Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки. Прыжковые эстафеты.	1
30	<i>Упражнение «звездочка» на спине.</i>	1
31	Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Тест на гибкость, в рамках сдачи норм ГТО.	1
32	ТБ на уроках волейбола. Подбрасывание мяча, передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. ПИ "Пионербол", "Перестрелка», "Краденое знамя". Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
33	<i>Упражнение «Поплавок».</i>	1
34	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).	1
35	Подвижные игры на материале волейбола «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», Пионербол. Подвижные игры разных народов.	1
36	<i>Отработка упражнений на задержку дыхания с выдохом в воду.</i>	1
37	ТБ 001-У. ТБ на уроках лыжной подготовки, подбор лыж, палок, одежды. Переноска лыж. Организационные команды. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

38	Передвижение на лыжах скользящим шагом, без палок.	1
39	<i>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).</i>	1
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом, без палок .Передвижение одновременно двухшажным ходом ,поворот переступанием.	1
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом, без палок. Передвижение одновременно двухшажным ходом ,поворот переступанием.	1
42	<i>Скольжение на груди без работы ног (упражнение «Стрелочка»).</i>	1
43	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным	1
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Скользящий шаг, торможение "плугом".	1
45	<i>Скольжение на груди с работой ног кролем.</i>	1
46	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным	1
47	Скользящий шаг, торможение "плугом".	1
48	<i>Плавание с доской или резиновым кругом.</i>	1
49	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1
50	Правила соревнований по лыжным гонкам, дистанция 1000 метров.	1
51	<i>Гребковые движения руками стоя на дне и в сочетании с ходьбой.</i>	1
52	Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыж.	1
53	Прохождение дистанции до 1500 метров	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

54	<i>Обучение плаванию кролем на спине. Скольжение на спине (упражнение «Стрелочка» на спине).</i>	1
55	Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыж.	1
56	Прохождение дистанции до 1500 метров	1
57	<i>Скольжение на спине с работой ног кролем.</i>	1
58	Подвижные игры с элементами лыж.	1
59	<i>Скольжение на спине с работой ног и различным положением рук.</i>	1
60	ТБ на уроках баскетбола. Зимний фестиваль ГТО. Регистрация. Передачи мяча в парах.	1
61	Специально беговые упражнения, челночный бег, ускорения, передача мяча в парах.	1
62	<i>Плавание кролем на спине с полной координацией движений рук и ног.</i>	1
63	Правила игры. Ведение мяча, передача мяча в парах, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1
64	Правила игры. Ведение мяча, передача мяча в парах, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1
65	<i>Плавание кролем на спине с полной координацией движений рук и ног.</i>	1
66	Передача мяча в парах, в движении, челночный бег. Правила игры.	1
67	Передача мяча в парах, в движении, челночный бег. Правила игры.	1
68	<i>Обучение плаванию кролем на груди. Скольжение на груди с работой рук на задержке дыхания.</i>	1
69	Ускорения из различных положений, передачи в движении. Эстафеты с мячом.	1
70	Ускорения из различных положений, передачи в движении. Эстафеты с мячом.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

71	<i>Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха со скольжением.</i>	1
72	Ведение мяча на месте, в движении, змейкой. Подвижные игры.	1
73	Ведение мяча на месте, в движении, змейкой. Подвижные игры.	1
74	<i>Согласование движений рук с дыханием стоя на дне и в сочетании с ходьбой.</i>	1
75	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, остановка в два шага, прыжком. Эстафеты.	1
76	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, остановка в два шага, прыжком. Эстафеты.	1
77	<i>Скольжение по воде на груди с помощью рук. Проплавание отрезков 6 -8 м с задержкой дыхания.</i>	1
78	Специально беговые упражнения, челночный бег, ускорения, стритбол.	1
79	ОФП. Скоростно-силовые упражнения пресс, подтягивание. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
80	<i>Скольжение по воде на груди с помощью рук. Проплавание отрезков до 15 м с дыханием.</i>	1
81	Ведение мяча, бросок в движении, штрафной бросок. ПИ "Перестрелка".	1
82	Ведение мяча, бросок в движении, штрафной бросок. ПИ "Перестрелка".	1
83	<i>Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, прижатой к телу).</i>	1
84	ОФП. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини- баскетбол»).	1
85	ОФП. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини- баскетбол»).	1
86	<i>Проплавание отрезков 6 - 8 м три раза с правильной координацией движений рук и ног, согласованием движений рук с дыханием.</i>	1
87	Олимпийская символика. ТБ по подвижным играм и легкой атлетике. Весенний фестиваль ГТО.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбург

88	Основные команды и их применение. Строение и системы человеческого тела. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. П И.	1
89	<i>Плавание кролем на груди с различными вариантами дыхания.</i>	1
90	Ходьба с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища, пи "перестрелка".	1
91	Упражнения на преодоление собственного веса: подтягивание, отжимание.	1
92	<i>Плавание с правильной координацией движений.</i>	1
93	Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам, бег на короткие дистанции. Эстафеты с элементами прыжков.	1
94	Прыжки в длину: с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).	1
95	<i>Плавание с правильной координацией движений.</i>	1
96	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дистанция 30 метров. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Дистанция 60 метров.	1
97	Чередование бега и спортивной ходьбы. Кросс по слабопересечённой местности.	1
98	<i>Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).</i>	1
99	Кроссовый бег до 1500 метров. Эстафеты - «спринт - барьерный бег, «спринт - «слалом»; «прыжки со скакалкой» и др. Подвижные игры разных народов. "Лапта".	1
100	СБУ. Метание малого мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1х1 м) с расстояния 6 м. Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность, заданное расстояние. ПИ «Вызов номера».	
101	<i>Проплывание кролем на спине 15 метров.</i>	
102	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди.	
103	Бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу. Отжимание.	

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

104	<i>Проплывание кролем на груди 15 метров.</i>	
105	Физическая культура и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ		
4 класс (3 часа в неделю, всего 105 часов)		
№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж 001-У. Появление физической культуры и спорта. ТБ по легкой атлетике. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического). Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов. Бег на короткие дистанции, 30 метров.	1
2	Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов. Дистанция 60 метров.	1
3	<i>История возникновения и развития плавания как вида спорта. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.</i>	1
4	Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Специальные беговые упражнения и задания. Кроссовый бег.	1
5	Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений. Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости;	1
6	<i>Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Личная гигиена во время занятий плаванием. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.</i>	1
7	6-ти минутный бег. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты. Прыжковые эстафеты.	1
8	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Старт из различных исходных положений. Кроссовый бег.	1
9	<i>Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.</i>	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбург

10	Челночный бег и беговые эстафеты. Подвижные игры «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице».	1
11	Бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре. Силовые упражнения. Подтягивание.	1
12	<i>Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды. Выпрыгивание из воды из полуприседа и полного приседа.</i>	1
13	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, Метание мяча на точность и дальность, в цель. Кросс по слабопересечённой местности.	1
14	Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	1
15	<i>Прыжок в воду с низкого бортика вниз ногами. Прыжок в воду со стартовой тумбочки.</i>	1
16	Метание мяча на точность и дальность, в цель. Метание по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.	1
17	Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Развитие гибкости, ловкости.	1
18	<i>Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.</i>	1
19	Футбол. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. ОФП. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки. Минифутбол.	1
20	Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы. Минифутбол.	1
21	<i>Плавание способом на боку с быстрой работой ног кролем. упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине.</i>	1
22	Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, с различной траекторией и направлением. Минифутбол. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком.	1
23	Ведение мяча внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения. Эстафеты; подвижные игры. Минифутбол.	1
24	<i>Плавание кролем на спине и на груди.</i>	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбург

25	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Эстафеты; подвижные игры. Минифутбол.	1
26	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, Ходьба перекатами с пятки на носок, подскоками.	1
27	<i>Плавание кролем на спине и на груди.</i>	1
28	Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке; в ограниченном пространстве по высоте.	1
29	Упражнения с помощью партнера. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой. Зарождение гимнастики как вида спорта.	1
30	<i>Проплывание дистанции 12 - 15 м без учета времени.</i>	1
31	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости, комплексы упражнений на координацию, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1
32	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.	1
33	<i>Проплывание дистанции 12 - 15 м без учета времени.</i>	1
34	Простые акробатические комбинации: из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.	1
35	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев, мост из положения лежа на спине. Лазанье по канату в два приема.	1
36	<i>Проплывание 20 м любым способом.</i>	1
37	Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
38	ОРУ на гибкость. Выполнять упражнения в смешанных висах. Лазанье по канату в два и три приема.	1
39	<i>Проплывание 20 м любым способом.</i>	1
40	Лазанье по канату в два и три приема; Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбург

41	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Тест на гибкость, в рамках сдачи норм ГТО.	1
42	<i>Плаванием кролем на спине с заданным ритмом для совершенствования техники плавания.</i>	1
43	Лазанье по канату в два и три приема. Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Подвижные игры «нитка-иголка», «повтори за мной» «поезд».	1
44	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Подвижные игры и эстафеты: «эстафета с лазаньем и перелазанием», эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».	1
45	<i>Плавание кролем на спине с наименьшим количеством гребков для повышения эффективности гребка.</i>	1
46	Повторный инструктаж 001-У, ТБ на уроках лыжной подготовки. Факторы закаливания на открытом воздухе в зимний период.	1
47	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Переноска лыж под рукой и на плече. Передвижение на лыжах скользящим шагом, с палками.	1
48	<i>Плавание кролем на спине с ускорением.</i>	1
49	Передвижение одновременно двухшажным ходом, поворот переступанием.	1
50	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.	1
51	<i>Плаванием кролем на груди с заданным ритмом для совершенствования техники плавания.</i>	1
52	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.	1
53	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.	1
54	<i>Плавание кролем на груди с полной координацией движений и лопаточками на руках для повышения эффективности гребка.</i>	1
55	Формирование навыка показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Скользкий шаг, торможение "плугом".	1
56	Развитие выносливости во время лыжных прогулок.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

57	<i>Плавание кролем на груди с ускорением.</i>	1
58	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. Скользящий шаг, торможение "плугом".	1
59	Спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, прохождение дистанции.	1
60	<i>Способы погружения при нырянии. Ныряние в длину (6 – 8 метров) на задержке дыхания с работой ногами кролем.</i>	1
61	Спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, прохождение дистанции.	1
62	Передвижение и спуски со склона на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 1000 метров.	
63	<i>Ныряние в длину (8 - 10 метров) на задержке дыхания с работой ногами кролем.</i>	1
64	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др. Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыж.	1
65	Правила соревнований по лыжным гонкам, дистанция 1000 метров.	1
66	<i>Брасс. Имитация движений ногами на суше. Движение ног брассом (с опорой рук на бортик).</i>	1
67	Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление. Пионербол.	1
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Пионербол	1
69	<i>Скольжение на груди с движением ногами брассом.</i>	1
70	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита. Пионербол.	1
71	Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру. Пионербол.	1
72	<i>Проплывание с доской с работой ног брассом.</i>	1
73	Специальные подготовительные упражнения с мячом. Баскетбол. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей, ОФП.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

74	Передвижения противходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед. Баскетбол.	1
75	<i>Проплывание с доской с работой ног брассом. упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе.</i>	1
76	Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру. Баскетбол.	1
77	Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Баскетбол.	1
78	<i>Гребковые движения руками брассом стоя на дне и в сочетании с ходьбой.</i>	1
79	Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», баскетбол.	1
80	ТБ на уроках спортивных игр и л/а. Лёгкая атлетика и олимпийские игры. Смешанные передвижения, ОФП. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафеты.	1
81	<i>Движения руками брассом с выдохом в воду.</i>	1
82	Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств. Специальные прыжковые упражнения, специальные подводящие упражнения для метания. Эстафеты с элементами прыжков.	1
83	Имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения, разновидности прыжков и прыжковых заданий, прыжки в длину.	1
84	<i>Проплывание 15 м с помощью непрерывных движений рук брассом и работой ног кролем.</i>	1
85	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Ходьба с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без, прыжки в высоту.	1
86	Бег по размеченным беговым дорожкам, с изменением длины и частоты шагов, по разметкам и с выполнением заданий. Эстафеты. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Бег на короткие дистанции с высокого старта 30 метров.	1
87	<i>Проплывание 15 м с помощью непрерывных движений рук брассом и работой ног кролем.</i>	1
88	Физическая культура и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой. Бег на короткие дистанции 60 метров.	1
89	Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед.	1

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

90	<i>Плавание на спине с движением ног брассом.</i>	1
91	СБУ. Бег на средние дистанции 200 метров. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1
92	СБУ. Бег на средние дистанции 400 метров. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1
93	<i>Ныряние с работой ног брассом.</i>	1
94	Кроссовый бег. Метание из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1
95	Физическая культура и здоровье как факторы успешной учебы и социализации; Бег на выносливость, 6 минут. Встречная эстафета.	1
96	<i>Плавание брассом с согласованием работы рук и ног.</i>	1
97	ОФП. Пресс, подтягивание. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1
98	Кросс по слабопересечённой местности. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1
99	<i>Плавание брассом с полной координацией движений.</i>	
100	Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения.	
101	Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку. Мини футбол.	
102	<i>Плавание брассом с полной координацией движений в различном темпе для отработки отдельных элементов.</i>	
103	Подвижные игры. Игры «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.	
104	Футбол. Обманные движения (финты): уходом, «ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади. Мини футбол.	
105	<i>Итоговый урок. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.</i>	

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

	<i>Проплывание 20 м любым способом.</i>	
--	-----------------------------------------	--

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Куницкая Светлана Владимировна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022