

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тураевская средняя общеобразовательная школа»
Менделеевского муниципального района Республики Татарстан

Рабочая программа по физической культуре

Уровень образования (класс): **начальное общее образование**

Разработано: ШМО учителей начальных классов

Настоящая рабочая программа (далее-РП) по физической культуре для уровня начального общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», с учетом авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы», Москва «Просвещение»,

Реализуется предметная линия учебников УМК «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях. - М.: Просвещение,

Рабочая программа рассчитана на 405 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные УУД

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Коммуникативные УУД

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания,

прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
 — соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Познавательные УУД

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств и знать общие правила определения уровня их развития;
- использовать комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

— планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической деятельности

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), правила взаимодействия с игроками.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащийся получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

3 класс

Личностные результаты:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Познавательные УУД

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные УУД

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- иметь представление о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- иметь представление о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- иметь представление об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.
- **Учащийся получит возможность научиться:**
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

4 класс**Личностные результаты:****У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

Выпускник получит возможность для формирования:

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные УУД**Выпускник научится:**

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД**Выпускник научится:**

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Содержание
1 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	4 ч
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 Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	9 ч.

Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; 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; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; 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.	86 ч.
------------------------------	--	-------

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Содержание 2 класс

Раздел учебной	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
----------------	---	------------------

программы		
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	9 ч.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	5 ч.
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы 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.	91ч.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из

	разных исходных положений; челночный бег. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	
--	---	--

**Содержание
3 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	8 ч.

	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	8 ч.
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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 вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	89ч.

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 и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на

грудь с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

4 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	10 ч
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	6 ч.
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;	89 ч.

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны 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 и прогибание туловища (в стойках и

седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам

в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока с элементами содержания
1 четверть – 26 ч <i>Знания о физической культуре – 6 ч. Способы физкультурной деятельности – 3 ч.</i> <i>Физическое совершенствование. – 17 ч</i>		
1.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <i>Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». ОРУ. Подвижная игра «Займи своё место».</i>
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	<i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</i> <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Построение в шеренгу, колонну.</i> <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Низкий старт. Игра «Ловишка».</i>
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории ФК</i>	<i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i> <i>Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт».</i> <i>ОРУ на развитие координации; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Салки»</i>
4.	Знания о физической культуре.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <i>Строевые упражнения.</i>

	<i>Физические упражнения</i>	<i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.</i>
5.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Строевые упражнения.</i> <i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.</i>
6.	Способы физической деятельности <i>Самостоятельные занятия</i>	Составление режима дня. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>
7.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i>
8.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплекс физических упражнений для физкультминутки. <i>Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</i>
9.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>
10.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
11.	Физическое совершенствование <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).
12.	Знания о физической культуре <i>Физическая культура</i>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Овладение знаниями.</i>
13.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением <i>ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплексы по развитию гибкости. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.</i>

14.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).
15.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие выносливости: бег в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорениями. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».
16.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУ на развитие выносливости: обычный бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
17.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. ОРУ на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.
18.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
19.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера». Эстафеты с бегом на скорость.
20.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках в длину и в высоту. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».
21.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г) Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»
22.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с

	деятельность.	использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многократные прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.
23.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг.) Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – верх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».
24.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».
25.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.
26.	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.
2 четверть – 21 ч <i>Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Физическое совершенствование – 20 ч.</i>		
27.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.
28.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.
29.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».
30.	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на

	<i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>внимание. ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.</i>
31.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ: выпады и полушагалы на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.</i>
32.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.</i>
33.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.</i>
34.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; -развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.</i>
35.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками заданной позы; на локальные развития мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощением (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы). Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель». Эстафеты.</i>
36.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: -развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.</i>
37.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ОРУ индивидуальный комплекс на развитие гибкости. Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.</i>
38.	<i>Физическое</i>	<i>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты.</i>

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ с большими мячами. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатка согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг. Развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища
39.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
40.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».
41.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ на формирование осанки: с заданной осанкой. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».
42.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. Игра «Западня». Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий.
43.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
44.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Подвижная игра «Обезьянки».
45.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».
46.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».
47.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Полоса препятствий.
3 четверть – 28 ч Знания о физической культуре – 2 ч. Физическое совершенствование. – 26 ч.		
48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Эстафеты.

	деятельность.	
49.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Инструктаж по ТБ.
50.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
51.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Повороты: переступанием на месте и в движении. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Повороты ОРУ развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.
55.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”.
56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы. ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.
57.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы ОРУ развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередование с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
58.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски; подъемы; торможение. ОРУ на развитие Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.
59.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах., повороты, спуски и подъемы. Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы,

		<i>повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”, подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.</i>
60.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Льжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)</i>
61.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
62.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Льжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
63.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Льжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)</i>
64.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Льжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
65.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</i>
66.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей</i>
67.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей</i>

68.	Физическое совершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей</i>
69.	Физическое совершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</i>
70.	Физическое совершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</i>
71.	Физическое совершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</i>
72.	Физическое совершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</i>
73.	Физическое совершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.</i>
74.	Физическое совершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.</i>
75.	Физическое совершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.</i>

4 четверть – 24 ч		
Знание о физической культуре - 1 ч. Физическое совершенствование – 23 ч.		
76.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации. Организационно-методические требования на уроках плавания
77.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду. ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнение “Крокодилчик”.
78.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.
79.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплытие. ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.
83.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Игры развлечения на воде. Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, упражнение “Звездочка”.
84.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом ОРУ на развитие выносливости при повторном проплывании отрезков одним из способов плавания. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, прыжок в воду с тумбы. Проплывание дистанции 15м.
85.	Физическое совершенствование. Спортивно	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча. ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.

	– оздоровительная деятельность.	Ловля и передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
86.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Поддача мяча. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
87.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ с предметами. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
88.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
89.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Эстафеты с мячами.
90.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Прием и передача мяча. Игра «Юрта»,
91.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Игра «Гуси-лебеди».
92.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Поддача мяча. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу. Игра «Невод»
93.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

94.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, передача набивного мяча 1 кг в максимальном темпе.
95.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующиеся с ходьбой. Равномерный 6-ти минутный бег.
96.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность..</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.
97.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность..</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».
98.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашиотисты»
99.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока, с элементами содержания
1 четверть – 24 ч <i>Знания о физической культуре – 6 ч Способы физкультурной деятельности – 3 ч Физическое совершенствование – 15 ч</i>		
1	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. ОРУ на развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища

		(в стойках и седах). Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи своё место».
2	Знания о физической культуре. Физическая культура	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт. Игра «Ловишка».
3	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Игра «Салки»
4	Знания о физической культуре. Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ноги, ходьба с включением широкого шага. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Варианты игры «Салки»
5	Знания о физической культуре. Физические упражнения	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Эстафеты.
6	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Составление режима дня. ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.
7	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Выполнение простейших закаливающих процедур. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.
8	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для физкультминутки. Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Эстафеты.
9	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.
10	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Игра «Воробьи и вороны»

11	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).
12	Знания о физической культуре <i>Физическая культура</i>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Овладение знаниями. Инструктаж по ТБ.
13	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплексы по развитию гибкости. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно».
14	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. ОРУ на развитие выносливости: бег в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорениями. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Игра «Проверь себя».
15	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие выносливости: обычный бег в чередовании с ходьбой. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».
16	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУ на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
17	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера».
18	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».

19	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера». Эстафеты с бегом на скорость.
20	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г) Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках в длину и в высоту. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».
21	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»
22	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многократные прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.
23	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ с набивным мячом (1кг). Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».
24	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг.) Овладение навыками метания. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».
2 четверть – 21 ч Способы физической деятельности – 1 ч Физическое совершенствование – 20 ч		
25	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. Инструктаж по Тб во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «К своим флажкам».

26	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.
27	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей
28	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.
29	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».
30	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.
31	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ: выпады и полуприсяды на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.
32	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.
33	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на формирование осанки. ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.
34	Физическое	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	формирование осанки. <i>ОРУ: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.</i>
35	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. <i>ОРУ: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками заданной позы. Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель». Эстафеты.</i>
36	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналу. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.</i>
37	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.</i>
38	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты. <i>ОРУ на развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища в стойках и седах. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатка согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг.</i>
39	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Ходьба по гимнастической скамейке. <i>ОРУ с малыми мячами. Игра «Космонавты».</i>
40	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
41	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>ОРУ: выпады и полуупагаты на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
42	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической стенке. <i>ОРУ с обручами. Игра «Западня».</i>

	деятельность.	
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
44	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Обезьянки».
45	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».
3 четверть – 32ч <i>Знания о физической культуре – 2 ч Физическое совершенствование – 30ч</i>		
46	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тихие едешь – дальше будешь».
47	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Полоса препятствий
48	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке; по скамейке в упоре лежа и стоя на коленях. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты
49	Знания о физической культуре. Физическая культура	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Инструктаж по ТБ.
50	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”;

	деятельность.	переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
51	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Повороты: переступанием на месте и в движении. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).
52	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.
53	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение :скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.
54	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.
55	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”.
56	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.
57	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подъемы, спуски, торможения. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах
58	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подъемы, спуски, торможения. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.
59-61	Физическое	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Контрольный урок по лыжной подготовке. <i>Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”, подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.</i>
62	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
63	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: <i>упражнения на координацию и выносливость ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении). Эстафеты</i>
64	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки). Эстафеты</i>
65	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
66	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i>
67	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i>
68	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i>

	деятельность.	
69	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
70	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
71	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водителю».
72	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей».
73	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.
74	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол.
75	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим прыгиванием. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.

76	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.
77	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные игры на материале баскетбола. Развитие координации: жонглирование малыми предметами ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
		4 четверть – 28 ч <i>Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование – 26 ч Способы физкультурной деятельности – 1 ч</i>
78	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)
79	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Игра в мини-баскетбол. Развитие быстроты: броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами.
80	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей
81	Знания о физической культуре. Физическая культура	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации. Организационно-методические требования на уроках плавания
82	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду. ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнение “Крокодилчик”.

83	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.
84	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплытие. ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).
85	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”
86	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”
87	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.
88	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Игры развлечения на воде. Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, упражнение “Звездочка”.
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом ОРУ на развитие выносливости при повторном проплывании отрезков одним из способов плавания. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, прыжок в воду с тумбы. Проплывание дистанции 15м.
90	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».

91	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча. ОРУ с предметами. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.
92,93	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей
95	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди». Развитие ловкости.
96	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу. Игра «Юрта», «Невод» Развитие быстроты и внимания.
97	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Прыжки. ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений, из разных исходных положений. Эстафеты.
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Бег ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «К своим флажкам»
99	Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения.	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Метание. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, передача набивного мяча 1 кг в максимальном темпе, повторное выполнение многоскоков. Игра «Кто дальше бросит»
100	Физическое совершенствование. Общеразвивающие	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Бег. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующиеся с ходьбой. Равномерный 6-ти минутный бег. Игра «Прыгающие воробушки»

	упражнения	
101	Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Броски. ОРУ на развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Игра «Метко в цель»
102	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.
103	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».
104	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.
105	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Подвижная игра «Парашиотисты»

3 класс

№	Тема урока, элементы содержания	
Первая четверть (24 ч.) Знания о физической культуре - 4 ч.Способы физкультурной деятельности - 2 ч. Физическое совершенствование. -18 ч.		
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культуракак система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Повторение понятий «основная стойка», «смирно», «вольно».. Подвижная игра «Займи своё место».
2.	Знания о физической культуре.Физическая культура	Физическая культураХодьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

		Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт. Игра «Ловушка».
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры</i>	Из истории физической культуры Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений.</i> Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». ОРУ. Игра «Салки»
4.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков.</i>
5.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Эстафеты.</i>
6.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>
7.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»</i>
8.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>
9.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Прыжки по полосам»</i>
10.	Физическое	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая

	совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка). <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в движении. Игра «Белые медведи»</i>
11.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях)ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Игра «Космонавты»</i>
12.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Игра «Пройти бесшумно».</i>
13.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезкой из разных исходных положений.Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Игра «Проверь себя»</i>
14.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по разmarked участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
15.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
16.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук.Подвижная игра «Вызов номера».</i>
17.	Физическое совершенствование.	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м.</i>

	Спортивно – оздоровительная деятельность.	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
18.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3-4 мин в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера».
19.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».
20.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»
21.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: с набивным мячом (1кг). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».
22.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди). Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».
23.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Инструктаж по Тб во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Игры «К своим флажкам».
24.	Физическое совершенствование. Спортивно –	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м, равномерный 6 минутный бег. Эстафеты.

	оздоровительная деятельность.	
Вторая четверть (21 ч.) <i>Способы физической деятельности – 2 ч. Физическое совершенствование – 19 ч.</i>		
25.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте, на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижная игра «Два Мороза».
26.	Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей
27.	Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. ОРУ на развитие координации: передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Игры по выбору детей.
28.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. ОРУ на развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».
29.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».
30.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость и координацию. ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит».
31.	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ на развитие координации: игры на переключения внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа, сидя). Игры «Волк во рву», «Лисы и курь».
32.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Игры «Капитаны», «Кто сильнее».
33.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа, отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игры «Пятнашки», «Два мороза».
34.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на развитие силовых способностей: в парах, переноска партнера. Эстафеты.
35.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками заданной позы. Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель».
36.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; Игры «Лисы и курь», «Точный расчет». Эстафеты.
37.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальные развития мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощением (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы) Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».
38.	Физическое совершенствование.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты; кувырок вперёд. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг. ОРУ на развитие гибкости: комплекс

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища (в стойках и седах). Эстафеты.
39.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ на развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Игра «Космонавты».
40.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».
41.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».
42.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенки. ОРУ на развитие гибкости: с обручами. Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий. Игра «Западня».
43.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползание, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах; выпады и полуприседы на месте. Эстафеты.
44.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и в колонне. ОРУ на развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»
45.	Физическое совершенствование. Спортивно-	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Эстафета.

	оздоровительная деятельность.	
Третья четверть (32ч). <i>Знания о физической культуре – 2 ч. Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Физическое совершенствование. - 28 ч.</i>		
46.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая комбинация: 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 с сходом вперед ноги. ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Игра «Перестрелка»
47.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; жонглирование малыми предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».
48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Игра «Перестрелка»
49.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловишка».
50.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Повороты: переступанием на месте и в движении. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).
51.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

	деятельность.	
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.Торможение.ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
55.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Подъемы: «полу – елочкой». Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полуелочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании.
56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Спуск. Повороты. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции.Катание на лыжах.
57.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”.
58-60	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах8 подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.
61	Знания о физической культуре.Из истории физической культуры.	Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
62	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
63	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	Физические упражнения. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
64	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций
65	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций
66	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».
67	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное занятия.	Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных двигательных качеств. ОРУ с предметами, Эстафеты,
68	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении)
69	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Овладение

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».
70	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
71	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч водящему».
72	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «У кого меньше мячей».
73	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.
74	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол.
75	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.
76	Физическое совершенствование. Спортивно-	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.

	оздоровительная деятельность.	
77	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».
		Четвёртая четверть – 28 ч. <i>Знания о физической культуре – 1 ч. Физическое совершенствование – 25 ч. Способы физкультурной деятельности – 2 ч</i>
78	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.
79	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».
80	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное занятие.	Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»
81	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Овладение знаниями. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.
82	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: вхождение в воду. ОРУ на развитие выносливости: проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнение “Крокодильчик”.

83	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.
84	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на всплытие. ОРУ на развитие выносливости: скольжение на груди с задержкой дыхания. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).
85	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: лежание и скольжение.ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”
86	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.
87	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на работу рук и ног.ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Игры развлечения на воде. Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, упражнение “Звездочка”.
88	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.ОРУ на развитие выносливости: проплывание отрезков одним из способов плавания.Разминка перед входом в воду. Прыжок в воду с тумбы.
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.Разминка перед входом в воду. Прыжок в воду с тумбы.
90	Физическое	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: подбрасывание мяча.ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	разметкам в полуприседе и приседе.Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
91	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: подача мяча.ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
92,93	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: прием и передачамяча.ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола.ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
95	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: Подвижные игры разных народов.ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди».
96	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: Подвижные игры разных народов.ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием Игра «Юрта», «Невод»
97	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Игра «Пройти бесшумно».
98	Физическое совершенствование.	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Освоение навыков ходьбы. Ходьба

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Игра «Проверь себя»
99	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».
100	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения из разных исходных положений.ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
101	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м.ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук.Подвижная игра «Вызов номера».
102	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
103	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров,Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».
104	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча и ведение мяча. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашиотисты»
105	Физическое совершенствование. Спортивно-	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Подвижные игры на материале футбола. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.

	оздоровительная деятельность.	
--	-------------------------------	--

4 класс

№ п/п	Тема урока с элементами содержания	
Первая четверть(26 ч.) Знания о физической культуре -6ч. Способы физкультурной деятельности -5ч. Физическое совершенствование– 15ч.		
1.	Знания о физической культуре.Физическая культура	Физическая культураФизическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. Понятия «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи своё место».
2.	Знания о физической культуре.Физическая культура	Физическая культураХодьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт. Игра «Ловишка».
3.	Знания о физической культуре.Из истории физической культуры.	Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений.Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Провести тестирование бега на 30 м на время. Игра «Салки».
4.	Знания о физической культуре.Физические упражнения.	Физические упражнения.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков. Строевые упражнения. Техника выполнения челночного бега и высокого старта. Игра «Ловишка».
5.	Знания о физической культуре.Физические упражнения.	Физические упражнения Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Строевые упражнения. Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Салки в домике».
6.	Способы физической деятельности.	Самостоятельные занятия.Составление режима дня.ОРУ на развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Подвижная игра

	Самостоятельные занятия.	«Колдунчики».
7.	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия.Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)). <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров».</i>
8.	Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».</i>
9.	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия.Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>
10.	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия.Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в движении. Освоение навыков ходьбы Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Развитие координационных и скоростных качеств.</i>
11.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).
12.	Знания о физической культуре.Физическая культура	Физическая культура.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Подвижные игры «Кто лучше», «Салки в домике», «Запрещенное движение».</i>
13.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика <i>Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Овладение знаниями.Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно».</i>
14.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика <i>Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м.Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях) Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i>

15.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».
16.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
17.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».
18.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
19.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость.
20.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3-4 мин в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках в длину и в высоту. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».
21.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Тестирование прыжок в длину с места. Эстафеты.
22.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Понятия: названия метательных снарядов. Эстафеты.
23.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ с набивным мячом (1кг). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».

24.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».
25.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материал лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.
26.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материал лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУ на развитие силовых способностей: с набивным мячом (1кг). Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.
Вторая четверть (21 ч.) <i>Физическое совершенствование-20 ч. Способы физкультурной деятельности – 1 ч</i>		
27.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди). Игры по выбору детей.
28.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материал гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.
29.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материал гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».
30.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материал гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимания. ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах., упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.
31.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материал гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ: выпады и полуприсяды на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.
32.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Подвижные и спортивные игры на материал гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.

	деятельность.	ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.
33.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Тестирование поднимание и опускание туловища за 30 сек.
34.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
35.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками заданной позы. Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель». Эстафеты.
36.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; игровые задания с использованием упражнений на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальные развития мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы). Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт».
37.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Тестирование сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.
38.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты. ОРУ с большими мячами. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекач вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг.
39.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Тестирование наклон вперёд из положения основная стойка на гимнастической скамейке.
40.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ на развитие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».

41.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».
42.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. ОРУ с обручами. Игра «Западня». Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий. Тестирование подтягивание на низкой перекладине.
43.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»
44.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Подвижная игра «Обезьянки».
45.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Тестирование вис на время. ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».
46.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».
47.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Эстафеты.
Третья четверть (31 ч). <i>Знания о физической культуре – 3 часа. Физическое совершенствование – 28 ч</i>		
48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; жонглирование малыми предметами. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».
49.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Приспегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловишка».
50.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки. Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”;

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Повороты: переступанием на месте и в движении. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).
51.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов..
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
55.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подъемы: «полу – елочкой». Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полуелочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании.
56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуск. Торможение. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции. Катание на лыжах.
57.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”. Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.
58.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км на время.

59.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
60.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах</i>
61.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций</i>
62.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</i>
63.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</i>
64.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</i>
65-67	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
68	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
69	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».</i>
70	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</i>
71	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч водящему».</i>
72	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.</i>

	деятельность.	Передача мяча снизу на месте. Игра «У кого меньше мячей».
73	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. Игра в мини-баскетбол.
74	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол.
75	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.
76	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.
77	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставкой ориентиров, расположенных на разной высоте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
78	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».
		Четвёртая четверть - 27 ч. Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование- 26 ч.
79	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
80	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол.
81	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной

		<i>ситуации.</i>
82	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: вхождение в воду. ОРУ на развитие выносливости: проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнение “Крокодилчик”.
83	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.
84	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на всплытие. ОРУ на развитие выносливости: скольжение на груди с задержкой дыхания. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).
85	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: лежание и скольжение. ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”
86	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.
87	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на работу рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Игры развлечения на воде. Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, упражнение “Звездочка”.
88	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. ОРУ на развитие выносливости: проплывание отрезков одним из способов плавания.Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”.
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.Разминка перед входом в воду. Прыжок в воду с тумбы. Тестирование:проплывание дистанции без учета времени.

90	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подбрасывание мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
91,92	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подача мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
93	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: прием и передача мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола. ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
95	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди».
96	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Юрта», «Невод»
97	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание : малого мяча в вертикальную цель. ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Игра «Пройти бесшумно».
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м)-тестирование. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
99	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с ускорением. Ходьба под счет. Ходьба в полуприседе. Бег (60 м) - тестирование. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
100	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Тестирование - равномерный 6-ти минутный бег. Подвижная игра «Вызов номера».

101	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м.ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
102	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Прыжковые упражнения : в длину и высоту.ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».
103	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров,Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».
104	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча и ведение мяча.ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашиотисты»
105	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Подвижные игры на материале футбола.ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Наименование РП	РП по предмету «Физическая культура»
Основной разработчик РП	ШМО учителей начальных классов
Адресность РП	1--4 классы
УМК	«Школа России»
Основа РП	Рабочая программа составлена в соответствии по физической культуре для уровня начального общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», с учетом авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы», Москва «Просвещение», 2015 г.
Цель РП	• формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Основные задачи РП	• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение школой движений; • развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности
Срок реализации	4 года
Количество часов в неделю	3 часа в неделю. Всего 414 часов. 1 класс-99 часов, 2 класс-105 часов, 3 класс-105 часов, 4 класс-105 часов.

