

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коноваловская основная общеобразовательная школа имени Горячева А.А.»
Мензелинского муниципального района Республики Татарстан

Рабочая программа

учебного предмета, курса

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», 2014 г.

Реализуется предметная линия учебников УМК «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа рассчитана на 405 часов (3 часа в неделю): 1 класс – 99 часов, 2 -4 классы по 102 часа.

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 её 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 физкультурной 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	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	4 ч
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	9 ч.
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>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;</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p>	86 ч.

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; 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: 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.

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

**Содержание
2 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	9 ч.
Способы физкультурной деятельности	<p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	5 ч.
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	88 ч.

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.

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 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 атлетки: 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

	<p>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).</p> <p>На материале лёгкой атлетики</p> <p>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.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>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.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>На материале плавания</p> <p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>	
--	---	--

Содержание 3 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий</p>	8 ч.

	<p>физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
Способы физкультурной деятельности	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	8 ч.
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением</p>	86ч.

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: 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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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; 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

	<p>тренировочных дистанций.</p> <p>На материале плавания</p> <p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>	
--	--	--

4 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	10 ч
Способы физической деятельности	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	6 ч.
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком</p>	86 ч.

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. 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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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.

	<p>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.</p>	
--	--	--

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока с элементами содержания
<p>1 четверть – 24 ч <i>Знания о физической культуре – 6 ч. Способы физкультурной деятельности – 3 ч.</i> <i>Физическое совершенствование. – 15 ч</i></p>		
1.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая 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. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». ОРУ. Подвижная игра «Займи своё место».
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Ходьба, 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. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Низкий старт. Игра «Ловишка».
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории ФК</i>	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». ОРУ на развитие координации; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Салки»
4.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Строевые упражнения. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.
5.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Строевые упражнения. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.
6.	Способы физкультурной деятельности <i>Самостоятельные занятия</i>	Составление режима дня. 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.
7.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.
8.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплекс физических упражнений для физкультурминутки. Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

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. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>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 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).</i>
15.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>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».</i>
16.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>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».</i>
17.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>ОРУ на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.</i>
18.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800 м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».</i>

19.	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. 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. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	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. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	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. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.
23.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) 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 вперёд – верх, 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. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	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».
2 четверть – 21 ч		
<i>Способы физической деятельности – 1 ч. Физическое совершенствование – 20 ч.</i>		
25.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно –</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски.

	<i>оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимсяотягощением. Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.</i>
26.	<i>Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры</i>	<i>Подвижные игры на материале лёгкой 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.</i>
27.	<i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</i>	<i>Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.</i>
28.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
29.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
30.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</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 полуприсяды 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;</i>

		-развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; 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; 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.
36.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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 расчёт». 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 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.
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 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 маленькими 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. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</i>
44.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. <i>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Подвижная игра «Обезьянки».</i>
45.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>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».</i>
3 четверть – 30 ч Знания о физической культуре – 2 ч. Физическое совершенствование. – 28 ч.		
46.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>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».</i>
47.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. <i>ОРУ развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Полоса препятствий.</i>
48.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>ОРУ с предметами. Эстафеты.</i>
49.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	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. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Льжные 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. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Льжные гонки. Повороты: переступанием на месте и в движении. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i>
52.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Льжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>
53.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Льжные гонки. Передвижение на лыжах. <i>ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками</i>
54.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Льжные гонки. Повороты <i>ОРУ развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в</i>

		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. Скользкий 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 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. 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, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”, подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.
60.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)
61.	Знания о физической культуре. 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. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении)
63.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)
64.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность..	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)
65.	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». Развитие координационных способностей.

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 <i>Знание о физической культуре - 1 ч. Физическое совершенствование – 23 ч.</i>		
76.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации. Организационно-методические требования на уроках плавания</i>
77.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду. <i>ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнение “Крокодильчик”.</i>
78.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. <i>ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i>
79.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплытие. <i>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).</i>
80.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. <i>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”</i>
82.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног <i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на</i>

		<i>грудь с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения "Поплавок" и "Медуза", скольжение на спине.</i>
83.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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".</i>
84.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
85.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».</i>
86.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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 поддача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>
87.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ с предметами. Подбрасывание и поддача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>
88.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
89.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
90.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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»,</i>
91.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
92.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Поддача мяча. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу. Игра «Невод»</i>

93.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.</i>
94.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, передача набивного мяча 1 кг в максимальном темпе.</i>
95.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующиеся с ходьбой. Равномерный 6-ти минутный бег.</i>
96.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность..</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.</i>
97.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность..</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>
98.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>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»</i>
99.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>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.</i>

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. <i>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».</i>
2	Знания о физической	<i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные</i>

	культуре. <i>Физическая культура</i>	способы передвижения человека. <i>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.</i> <i>Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт. Игра «Ловишка».</i>
3	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры</i>	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Игра «Салки»</i>
4	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <i>ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на нога, ходьба с включением широкого шага. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Варианты игры «Салки»</i>
5	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Эстафеты.</i>
6	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Составление режима дня. <i>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.</i>
7	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших закаливающих процедур. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i>
8	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы физических упражнений для физкультминутки. <i>Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Эстафеты.</i>
9	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>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. <i>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Игра «Воробьи и вороны»</i>
11	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).</i>
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. Инструктаж по ТБ.</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. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно».</i>

14	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУна 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. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. <i>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.</i>
23	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>ОРУ с набивным мячом (1кг). 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».</i>
24	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>ОРУ на 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».</i>
2 четверть – 21 ч		
<i>Способы физической деятельности – 1 ч Физическое совершенствование – 20 ч</i>		
25	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. <i>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 асимметричными и последовательными движениями руками и ногам. Игры «К своим флажкам».</i>
26	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>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.</i>
27	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. <i>ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей</i>
28	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногам. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.</i>
29	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: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».</i>
30	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: 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	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ: выпады и полушагалы на месте, упражнения на расслабление</i>

	<i>деятельность.</i>	<i>отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.</i>
32	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. <i>ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.</i>
33	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на формирование осанки. <i>ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.</i>
34	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на 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 лопатках 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 маленькими 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 полупагаты на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
42	Физическое	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической стенке. <i>ОРУ с обручами. Игра «Западня».</i>
43	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешигиванием через препятствия.</i>
44	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. <i>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».</i>
45	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>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».</i>
3 четверть – 33 ч		
<i>Знания о физической культуре – 2 ч Способы физкультурной деятельности – 1 ч Физическое совершенствование – 30 ч</i>		
46	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>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».</i>
47	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. <i>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Полоса препятствий</i>
48	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке; по скамейке в упоре лежа и стоя на коленях. <i>ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты</i>
49	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Инструктаж по ТБ.</i>
50	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. <i>Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плечо и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</i>
51	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Повороты: переступанием на месте и в движении. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i>
52	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>
53	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение :скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов <i>ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</i>
54	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Спуски и подъемы. <i>ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подборание предметов во время спуска в низкой стойке</i> <i>Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.</i>
55	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</i> <i>Скользкий шаг на лыжах с палками “змейкой”.</i>
56	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах</i> Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.
57	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки . Подъемы, спуски, торможения. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</i> <i>Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах</i>
58	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки . Подъемы, спуски, торможения. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i> Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.
59	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы 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>
60	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.
61	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные 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 лужу (на месте, в движении). Эстафеты</i>
62	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 лужу (прыжком с опорой на палки). Эстафеты</i>
63	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении)</i>

	<i>деятельность.</i>	
64	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>
65	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>
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 чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i>
67	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».</i>
68	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».</i>
69	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».</i>
70	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».</i>
71	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.</i>
72	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</i>

		<i>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.</i>
73	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.</i>
74	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.</i>
75	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные игры на материале баскетбола. Развитие координации: жонглирование малыми предметами <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».</i>
76	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>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)</i>
77	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. Игра в мини-баскетбол. Развитие быстроты: броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами.</i>
78	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. <i>ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей</i>
4 четверть – 24 ч		
<i>Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование – 23 ч</i>		
79	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации. <i>Организационно-методические требования на уроках плавания</i>
80	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду. <i>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”.</i>
81	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. <i>ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i>
82	Физическое совершенствование.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплывание. <i>ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные</i>

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).</i>
83	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. <i>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”</i>
84	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. <i>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”</i>
85	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног <i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.</i>
86	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. <i>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”.</i>
87	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом <i>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.</i>
88	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча. <i>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».</i>
89	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. подача мяча. <i>ОРУ с предметами. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.</i>
90	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. <i>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».</i>
91	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. <i>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</i>

92	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.
93	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.
94	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.
95	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»
96	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»
97	Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения	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»
98	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»
99	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.
100	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».
101	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.
102	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.) <i>Знания о физической культуре - 4 ч. Способы физкультурной деятельности - 2 ч.</i> Физическое совершенствование. -18 ч.		
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)</i> <i>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»..</i> <i>Подвижная игра «Займи своё место».</i>
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура <i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</i> <i>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».</i>
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры</i>	Из истории физической культуры <i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i> <i>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». ОРУ. Игра «Салки»</i>
4.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнения на развитие физических качеств.</i> <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков.</i>
5.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Эстафеты.</i>
6.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	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. <i>Самостоятельные занятия.</i>	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>	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i> <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>	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</i> <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Прыжки по полосам»</i>
10.	Физическое	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных</i>

	совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая 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 отрезков 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 размеченным 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. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	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. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
18.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3-4 мин в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
19.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная</i>	Легкая атлетика.Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. <i>ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности,</i>

	<i>деятельность.</i>	<i>с ускорениями. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».</i>
20.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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»</i>
21.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) 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».</i>
22.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
23.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
24.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
Вторая четверть (21 ч.)		
<i>Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Физическое совершенствование – 19 ч.</i>		
25.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
26.	<i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</i>	<i>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей</i>
27.	<i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</i>	<i>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.</i>
28.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
29.	<i>Физическое</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами</i>

	совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием упражнений на координацию. 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 куры».
32.	Физическое совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 куры», «Точный расчет». Эстафеты.
37.	Физическое совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 совершенствовани <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	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 упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища (в стойках и седах).Эстафеты.
39.	Физическое совершенствовани.	Гимнастика с основами акробатики.Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.Основная стойка. Ходьба

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>по гимнастической скамейке. ОРУ на развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Игра «Космонавты».</i>
40.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
41.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<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. ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
42.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. ОРУ на развитие гибкости: с обручами. Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий. Игра «Западня».</i>
43.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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 полушагалы на месте. Эстафеты.</i>
44.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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 стенке и при передвижениях. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»</i>
45.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
Третья четверть (33 ч). <i>Знания о физической культуре – 3 ч. Способы физкультурной деятельности – 4 ч. Физическое совершенствование. - 26 ч.</i>		
46.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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»</i>
47.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
48.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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»</i>
49.	<i>Знания о физической культуре.</i>	<i>Физическая культура Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.</i>

	<i>Физическая культура</i>	<i>Пристегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловишка».</i>
50.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные 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).</i>
51.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>
52.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные гонки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</i>
53.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные 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.</i>
54.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные гонки. Передвижение на лыжах. Торможение. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</i>
55.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные 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.</i>
56.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные гонки. Спуск. Повороты. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции. Катание на лыжах.</i>
57.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные 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”.</i>
58.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Льжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах и подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.</i>
59.	<i>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.</i>	<i>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.</i>
60.	<i>Физическое совершенствование.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с</i>

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	изменяющимися стойками на лыжах.
61.	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.
62.	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
63.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций
64.	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».
65.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных двигательных качеств. ОРУ с предметами, Эстафеты,
66.	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)
67.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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 элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».
68.	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».
69.	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».
70.	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».
71.	Физическое	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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.
72.	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.
73.	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.
74.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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.
75.	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».
76.	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.
77.	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».
78.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное занятия.	Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»
Четвёртая четверть – 24 ч.		
<i>Знания о физической культуре – 1 ч.Физическое совершенствование- 23 ч.</i>		
79.	Знания о физической культуре.Физическая культура	Физическая культураПлавание 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.
80.	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 “Крокодилчик”.
81.	Физическое	Плавание.Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. ОРУ на

	совершенствовани. Спортивно-оздоровительная деятельность.	развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплывание. 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).
83.	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»
84.	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.
85.	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».
86.	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.
87.	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.
88.	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».
89.	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».
90.	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».
91.	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».
92.	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	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».
93.	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»
94.	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».
95.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x5 м. ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Игра «Проверь себя»
96.	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».
97.	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. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
98.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x10 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».
99.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Тестирование. 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 800 м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
100.	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».
101.	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»
102.	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.

4 класс

№ п/п	Тема урока с элементами содержания	
Первая четверть(24 ч.) <i>Знания о физической культуре -6ч. Способы физкультурной деятельности -5ч.</i> <i>Физическое совершенствование– 13ч.</i>		
1.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура 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. 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».</i>
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура <i>Ходьба, 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».</i>
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	<i>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».</i>
4.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения. <i>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».</i>
5.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения <i>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 3x10 м. Игра «Салки в домике».</i>
6.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. <i>Составление режима дня. ОРУ на развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Подвижная игра «Колдунчики».</i>
7.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. <i>Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)). 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. <i>Самостоятельные наблюдения за</i>	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ОРУ на формирование осанки:</i>

	<i>физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	<i>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.	<i>Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.</i>	<i>Самостоятельные занятия.Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>
10.	<i>Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.</i>	<i>Самостоятельные занятия.Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.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.	<i>Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	<i>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).</i>
12.	<i>Знания о физической культуре.Физическая культура</i>	<i>Физическая культура.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.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.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика 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.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика 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.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<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».</i>
16.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	<i>Легкая атлетика.Беговые упражнения из разных исходных положений.ОРУна 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>
17.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность</i>	<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».</i>
18.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно –</i>	<i>Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУна развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное</i>

	оздоровительная деятельность	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 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. Спортивно – оздоровительная деятельность	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. Спортивно – оздоровительная деятельность	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. Спортивно – оздоровительная деятельность	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. Спортивно – оздоровительная деятельность	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».
Вторая четверть (21 ч.)		
<i>Физическое совершенствование-20 ч.Способы физкультурной деятельности – 1 ч</i>		
25.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материалелёгкой 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 материале 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.
27.	Способы физкультурной деятельности.	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

	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	<i>рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди). Игры по выбору детей.</i>
28.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
29.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
30.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры на материале 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.</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 полупагаты 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. Тестирование поднимание и опускание туловища за 30 сек.</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: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. 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. 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 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 отягощением (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы). Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».</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 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</i>

		коленях. Игра «Пройти бесцельно». 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 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.
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 вперед 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».
Третья четверть (33 ч).		
<i>Знания о физической культуре – 3 часа. Физическое совершенствование –30 ч</i>		
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-	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие

	оздоровительная деятельность.	стойки на ногах. Эстафеты.
48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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. 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. 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, подбор предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км на время.
59.	Знания о физической культуре.Из истории физической культуры.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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
61.	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
62.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале лыжной подготовки:упражнения на выносливость.ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
63.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки:упражнения на выносливость. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
64.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки:упражнения на выносливость. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
65.	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 лыжу (на месте, в движении)
66.	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. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
67.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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 элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».
68.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале баскетбола:специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитиекоординации: 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».
69.	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры.На материале баскетбола:ведение мяча.ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч водящему».</i>
70.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
71.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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..</i>
72.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
73.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
74.	<i>Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>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.</i>
75.	<i>Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>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.</i>
76.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
77.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
78.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
Четвёртая четверть - 24 ч.		
<i>Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование- 24 ч.</i>		
79.	<i>Знания о физической культуре. Физическая культура</i>	<i>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 ситуации.</i>

80.	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".
81.	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.
82.	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).
83.	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"
84.	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.
85.	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".
86.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Проплытие 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".
87.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Проплытие 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.
88.	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».
89.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подача мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем прыгиванием. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».
90.	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».

91.	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».
92.	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».
93.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем прыгиванием Игра «Юрта», «Невод»
94.	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».
95.	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».
96.	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. Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Бег (60 м) - тестирование. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
97.	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».
98.	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».
99.	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».
100.	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».
101.	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»

102.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Подвижные игры на материале футбола. <i>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.</i>
------	---	--