

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тат.Шуранская основная общеобразовательная школа»
Мусломовского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО: Л.Р. Вильданова
Л.Р. Вильданова
« 29 » 08 2019 год

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР: Шаймухаметова Р.И.
Шаймухаметова Р.И.
« 29 » 08 2019 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: В.М. Шаева
Приказ № 77 от 02.09.2019 г.



Рабочая программа по физической культуре

Уровень образования	начальный
Классы	1-4
Период освоения программы	2019-2024 гг.
Уровень освоения (базовый, профильный)	базовый
Разработчики	Валиева Луиза Рафиковна, учитель первой квалификационной категории Валиева Алия Шакиряновна, учитель первой квалификационной категории

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 29 » 08 2019 г

2019.

д. Тат.Шуран

Настоящая рабочая программа 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.
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 мест занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 мест 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 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 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 поддушем);
- 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

<i>Раздел</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
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>	86 ч.

	<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. 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> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	
--	---	--

	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.</p> <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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением</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: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>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> <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: имитирование скольжения на груди с задержкой дыхания; способы плавания.</p>	
	<i>Итого:</i>	99 ч

**Содержание
2 класс**

<i>Раздел</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
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 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.</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> <p>Спортивно- оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	88 ч.

	<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; 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;</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> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	
--	--	--

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

	На материале плавания Развитие выносливости: имитирование скольжения на груди с задержкой дыхания; способы плавания.	
	<i>Итого:</i>	102 ч

**Содержание
3 класс**

<i>Раздел</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
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>	8 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>	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>	86ч.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно -оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, 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 последующимспрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

	дистанций. На материале плавания Развитие выносливости: имитирование скольжения на груди с задержкой дыхания; способы плавания.	
	<i>Итого:</i>	102 ч

**Содержание
4 класс**

<i>Раздел</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
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	Физкультурно -оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней	86 ч.

<p>совершенство</p>	<p>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. 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 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> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию,</p>	
----------------------------	---	--

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, споротами.

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 прыгиванием.

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>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: имитирование скольжения на груди с задержкой дыхания; способы плавания.</p>	
	<i>Итого:</i>	102 ч

Тематическое планирование

1 класс

<i>№ урока</i>	<i>Раздел</i>	<i>Тема урока с элементами содержания</i>	<i>Количество часов</i>
<p>1 четверть – 27 ч</p> <p><i>Знания о физической культуре – 6 ч. Способы физкультурной деятельности – 4 ч.</i></p> <p><i>Физическое совершенствование. – 17 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. <i>Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». ОРУ. Подвижная игра «Займи своё место».</i>	1
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>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».</i>	1
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории ФК</i>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <i>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»</i>	1
4.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <i>Строевые упражнения. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.</i>	1

5.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Строевые упражнения.ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.</i>	1
6.	Способы физической культуры <i>Самостоятельные занятия</i>	Составление режима дня. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>	1
7.	Способы физической культуры <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i>	1
8.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно оздоровительная деятельность</i>	Комплекс физических упражнений для физкультминутки. <i>Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</i>	1
9.	Способы физической культуры <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>	1
10.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно оздоровительная деятельность</i>	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
11.	<i>Физическая культура</i>	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).	1
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>	1

13.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	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>	1
14.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x5 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>	1
15.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	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>	1
16.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	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>	1
17.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x10 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>	1
18.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	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>	1

19.	Физическое совершенствование. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>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.</i>	1
20.	Физическое совершенствование. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. <i>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».</i>	1
21.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. <i>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»</i>	1
22.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. <i>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. Многократные прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.</i>	1
23.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <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.) Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения надальность. Подвижная игра «К своим флажкам».</i>	1
24.	Физическое	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1

	совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимсяотягощением.Метание малогомячестам,изположениястоягрудьювнаправлении метаниянадальность изадаанное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, надальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».	
25.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимсяотягощением.Ин-структаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.	1
26.	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	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.	1
27.	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	1
2 четверть – 21 ч Физическое совершенствование – 21 ч.			
28.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
29.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».	1
30.	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1

	Спортивно оздоровительная деятельность.	–	ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	
31.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ: выпады и полушагалы на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.	1
32.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
33.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
34.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; -развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
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.	1
36.	Физическое совершенствование. Спортивно	–	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики:	1

	оздоровительная деятельность.	-развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	
37.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ОРУ 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.	1
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. Развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища	1
39.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоресфиксациейравновесия.	1
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».	1
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».	1
42.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	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	1

	<i>деятельность.</i>	<i>препятствий.</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 с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</i>	1
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>	1
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>	1
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>	1
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>	1
48.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>ОРУ с предметами. Эстафеты.</i>	1

3 четверть – 27 ч

Знания о физической культуре – 2 ч. Физическое совершенствование. – 25 ч.

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.</i> Инструктаж по ТБ.	1
50.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. <i>Организуемые 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.</i>	1
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>	1
52.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>	1
53.		Лыжные 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>	1
54.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Повороты <i>ОРУ развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.</i>	1
55.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”.</i>	1

56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы. <i>ОРУ</i> прохождение тренировочной дистанции на лыжах Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	1
57.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы <i>ОРУ</i> развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередование с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениям. Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
58.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски; подъемы; торможение. <i>ОРУ</i> на развитие Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	1
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.	1
60.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. – <i>ОРУ</i> на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)	1
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.	1
62.	Физическое совершенствование. Спортивно –	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость – <i>ОРУ</i> на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в	1

	оздоровительная деятельность.	движении)	
63.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)</i>	1
64.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность..	– Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>	1
65.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– 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> Развитие координационных способностей.	1
66.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– 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> Развитие координационных способностей	1
67.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведениемяча. <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> Развитие координационных способностей	1
68.	Физическое совершенствование Спортивно оздоровительная	– 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</i>	1

	деятельность.	мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей	
69.	Физическое совершенствование Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. – ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
70.	Физическое совершенствование Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. – ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
71.	Физическое совершенствование Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим 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.	1
72.	Физическое совершенствование Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим 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.	1
73.	Физическое совершенствование Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. 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.	1
74.	Физическое совершенствование Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. 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.	1

75.	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
4 четверть – 24 ч <i>Знание о физической культуре - 1 ч. Физическое совершенствование – 23 ч.</i>			
76.	Знания о физической культуре. Физическая культура	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>	1
77.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. <i>ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Упражнение “Крокодилчик”.</i>	1
78.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание <i>ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i>	1
79.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. <i>ОРУ на развитие выносливости. Имитирование плавательных упражнений (задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине и др).</i>	1
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение. Имитирование движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, игровое упражнение “Звездочка”	1

81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. Имитирование движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, игровое упражнение "Звездочка"	1
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног Имитирование скольжения на груди с задержкой дыхания, упражнения "Поплавок" и "Медуза", скольжение на спине.	1
83.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. Имитирование плавания кролем на груди, упражнение "Звездочка".	1
84.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Имитирование плавания кролем на груди.	1
85.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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».	1
86.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Поддача мяча. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1

87.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. <i>ОРУ с предметами. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>	1
88.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. <i>ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.</i> <i>Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».</i>	1
89.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Эстафеты с мячами.</i>	1
90.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Прием и передача мяча. Игра «Юрта»,</i>	1
91.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Игра «Гуси-лебеди».</i>	1
92.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу. Игра «Невод»</i>	1
93.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная	– 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>	1

	<i>деятельность.</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>	1
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>	1
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>	1
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>	1
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 «Параютисты»</i>	1
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>	1

Тематическое планирование

2 класс

№ урока	Раздел	Тема урока с элементами содержания	Количество часов
1 четверть – 27 ч Знания о физической культуре – 6 ч Способы физкультурной деятельности – 4 ч Физическое совершенствование – 17 ч			
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)</i> <i>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>	1
2	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные 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>	1
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.</i> <i>Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Игра «Салки»</i>	1
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.</i> <i>Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Варианты игры «Салки»</i>	1
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>	1

6	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	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>	1
7	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Выполнение простейших закаливающих процедур. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i>	1
8	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для физкультминутки. <i>Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Эстафеты.</i>	1
9	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	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>	1
10	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	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 «Воробы и вороны»</i>	1
11	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	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>	1
12	Знания о физической культуре Физическая культура	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Овладение знаниями. Инструктаж по ТБ.</i>	1

13	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– 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>	1
14	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>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 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Игра «Проверь себя».</i>	1
15	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>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».</i>	1
16	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полуприседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>	1
17	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>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».</i>	1
18	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное 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>	1
19	Физическое совершенствование. Спортивно	– Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким</i>	1

	оздоровительная деятельность.	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. ОРУ на 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».	1
21	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (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 30-40 см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»	1
22	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многократные прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.	1
23	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. ОРУ с набивным мячом (1 кг). Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
24	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 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».	1

25	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой 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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «К своим флажкам».</i>	1
26	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	– Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой 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>	1
27	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	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>	1
2 четверть – 21 ч <i>Физическое совершенствование – 21 ч</i>			
28	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.</i>	1
29	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
30	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
31	Физическое совершенствование. Спортивно-	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ: выпады и полупагаты на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.</i>	1

	оздоровительная деятельность.	Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.	
32	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
33	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на формирование осанки. ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
34	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на формирование осанки. ОРУ: ходьба на носках, спредметами на голове, с заданной осанкой. Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
35	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками заданной позы. Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель». Эстафеты.	1
36	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналу. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	1
37	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. 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.	1
38	Физическое	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в	1

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	группировке, перекаты. ОРУ на развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища в стойках и седах. <i>Кувыроквперёд; стойкано лопаткахсогнувнogi; изстойкино лопаткахсогнувнogiпережатвперёд 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>	1
40	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в височное 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>	1
41	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в височное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>ОРУ: выпады и полушагалы на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>	1
42	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической стенке. <i>ОРУ с обручами. Игра «Западня».</i>	1
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 перешагиванием через препятствия.</i>	1
44	Физическое совершенствование.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания.	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ:высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Обезьянки».	
45	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметом 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».	1
46	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».	1
47	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой. Полоса препятствий	1
48	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке; по скамейке в упоре лежа и стоя на коленях. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты	1
3 четверть – 30 ч			
<i>Знания о физической культуре – 2 ч Способы физкультурной деятельности – 1 ч Физическое совершенствование – 30 ч</i>			
49	Знания о физической культуре. Физическая культура	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Инструктаж по ТБ.	1
50	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.	1

51	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
52	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. <i>ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>	1
53	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
54	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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 Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.</i>	1
55	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”.</i>	1
56	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.</i>	1
57	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Лыжные гонки . Подъемы, спуски, торможения. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередование с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениям.</i>	1

	деятельность.	Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах	
58	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки . Подъемы, спуски, торможения. <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.	1
59	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
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.	1
61	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
62	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. – <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки). Эстафеты</i>	1
63	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. – <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>	1
64	Физическое	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.	1

	совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	<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. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	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>	1
66	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	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>	1
67	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	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>	1
68	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	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>	1
69	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	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>	1
70	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная	–	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</i>	1

	деятельность.	мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей».	
71	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. – ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1
72	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. – ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол.	1
73	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием. – Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	1
74	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием. – Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	1
75	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные игры на материале баскетбола. Развитие координации: жонглирование малыми предметами – ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки»..	1
76	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)	1
77	Физическое	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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.	
78	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей	1
4 четверть – 24 ч <i>Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование – 23 ч</i>			
79	Знания о физической культуре. Физическая культура	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации. Организационно-методические требования на уроках плавания	1
80	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Разминка, упражнение “Крокодильчик”.	1
81	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.	1
82	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. ОРУ на развитие выносливости. Имитирование плавательных упражнений для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).	1
83	Физическое	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение.	1

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Имитировать движения 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>	1
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>	1
86	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. <i>ОРУ на развитие выносливости. 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>	1
87	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. <i>ОРУ на развитие выносливости. Разминка перед входом в воду, имитирование плавания кролем на груди, правила прыжка в воду с тумбы.</i>	1
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>	1
89	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная</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>	1

	<i>деятельность.</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.</i> <i>Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>	1
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>	1
92	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди». Развитие ловкости.</i>	1
93	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу. Игра «Юрта», «Невод» Развитие быстроты и внимания.</i>	1
94	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Прыжки. <i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений, из разных исходных положений. Эстафеты.</i>	1
95	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Бег <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «К своим флажкам»</i>	1
96	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Метание. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку,</i>	1

	Общеразвивающие упражнения.	<i>передача набивного мяча 1 кг в максимальном темпе, повторное выполнение многоскоков. Игра «Кто дальше бросит»</i>	
97	Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Бег. <i>ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующиеся с ходьбой. Равномерный 6-ти минутный бег. Игра «Прыгающие воробушки»</i>	1
98	Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Броски. <i>ОРУ на развитие быстроты :броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Игра «Метко в цель»</i>	1
99	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
100	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>	1
101	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Ведение мяча. <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>	1
102	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. <i>ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью надистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Подвижная игра «Парашиотисты»</i>	1

Тематическое планирование

3 класс

№ урока	Раздел	Тема урока с элементами содержания	Количество часов
Первая четверть (27 ч.) Знания о физической культуре - 4 ч. Способы физкультурной деятельности - 4 ч. Физическое совершенствование. -19 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».. Подвижная игра «Займи своё место».</i>	1
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. <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>	1
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры</i>	Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». ОРУ. Игра «Салки»</i>	1
4.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. <i>Комплексы упражнения на развитие физических качеств.</i> <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков.</i>	1
5.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно –</i>	Подвижные и спортивные игры. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Эстафеты.</i>	1

	<i>оздоровительная деятельность.</i>		
6.	Способы физической 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>	1
7.	Способы физической 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>	1
8.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>	1
9.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Прыжки по полосам»</i>	1
10.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных 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>	1
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>	1

12.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бегна скорость, бегна 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>	1
13.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x5 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 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Игра «Проверь себя»</i>	1
14.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– 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>	1
15.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– 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 150 м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>	1
16.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x10 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 «Вызовномера».</i>	1
17.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	– 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 800 м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызовномера».</i>	1
18.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная	– 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</i>	1

	деятельность.	препятствий по разметкам. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера».	
19.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».	1
20.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»	1
21.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: снабивным мячом (1кг). 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».	1
22.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча вертикальную цель 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».	1
23.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Инструктаж по Тб во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Игры «К своим флажкам».	1
24.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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.	1

25.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте, на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижная игра «Два Мороза».</i>	1
26.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. <i>ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей</i>	1
27.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. <i>ОРУ на развитие координации: передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Игры по выбору детей.</i>	1
Вторая четверть (21 ч.) <i>Физическое совершенствование– 21 ч.</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 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>	1
29.	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 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».</i>	1
30.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость и координацию. <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит».</i>	1
31.	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	1

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</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 силу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Игры «Капитаны», «Кто сильнее».</i>	1
33.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа, отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игры «Пятнашки », «Два мороза».</i>	1
34.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: в парах, переноска партнера. Эстафеты.</i>	1
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 на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками заданной позы. Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель».</i>	1
36.	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 на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.</i>	1
37.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнении строевых команд. <i>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 100гр, гимнастическиепалки, булавы)Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из</i>	1

		<i>упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».</i>	
38.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты; кувырок вперёд. <i>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.</i>	1
39.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд, гимнастический мост. <i>Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ на развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Игра «Космонавты».</i>	1
40.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</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. <i>ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>	1
41.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в височное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>	1
42.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенки. ОРУ на развитие гибкости: с обручами. Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий. Игра «Западня».</i>	1
43.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>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 полупагаты на месте. Эстафеты.</i>	1
44.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-</i>	Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и в колонне. <i>ОРУ на развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, соскакалкой; высокие взмахи поочередно попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Ходьба по</i>	1

	<i>оздоровительная деятельность.</i>	<i>гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»</i>	
45.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики.. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. <i>ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Эстафета.</i>	1
46.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</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. <i>ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Игра «Перестрелка»</i>	1
47.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. <i>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>	1
48.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Игра «Перестрелка»</i>	1
Третья четверть (30 ч).			
<i>Знания о физической культуре – 3 ч. Способы физкультурной деятельности – 4 ч. Физическое совершенствование. - 23 ч.</i>			
49.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура. Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>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».</i>	1
50.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. <i>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>	1

51.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах <i>ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>	1
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трехшагов.</i>	1
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. <i>Скольльзящий 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>	1
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Торможение. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</i>	1
55.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подъемы: <i>«полу – елочкой».</i> Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем <i>“полуелочкой”</i> , спуск под уклон в основной стойке на лыжах <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании.</i>	1
56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуск. Повороты. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции. Катание на лыжах.</i>	1
57.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. <i>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</i>	1

	деятельность.	<i>прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”.</i>	
58.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. <i>ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах</i> подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. <i>Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.</i>	1
59.	Знания о физической культуре. <i>Истории физической культуры.</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.	1
60.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.</i>	1
61.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
62.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки :эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций</i>	1
63.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций</i>	1
64.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельное наблюдение за физическим развитием</i>	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. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».</i>	1

	<i>физической подготовленностью.</i>		
65.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельное занятия.</i>	Самостоятельное занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных двигательных качеств. <i>ОРУ с предметами, Эстафеты,</i>	1
66.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении)</i>	1
67.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений .Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».</i>	1
68.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</i>	1
69.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч водящему».</i>	1
70.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «У кого меньше мячей».</i>	1
71.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры .На материале баскетбола: броски мяча в корзину. <i>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>	1

72.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность..	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. <i>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>	1
73.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола. <i>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>	1
74.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.</i>	1
75.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: <i>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>	1
76.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: <i>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.</i>	1
77.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием 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. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».</i>	1

78.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное занятия.	Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»</i>	1
Четвёртая четверть – 24 ч. <i>Знания о физической культуре – 1 ч. Физическое совершенствование- 23ч.</i>			
79.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. <i>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.</i>	1
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: <i>ОРУ на развитие выносливости: проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнение “Крокодильчик”.</i>	1
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность..	Плавание. <i>ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i>	1
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание <i>.ОРУ на развитие выносливости:имитирование скольжения 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).</i>	1
83.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие 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>	1

84.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на 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>	1
85.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на работу 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>	1
86.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. <i>ОРУ на развитие выносливости: Разминка перед входом в воду. Имитирование прыжка в воду с тумбы.</i>	1
87.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. <i>ОРУ на развитие выносливости: способы плавания. Разминка перед входом в воду. Имитирование прыжка в воду с тумбы.</i>	1
88.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подбрасывание мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки поразметкам в полуприседе и приседе. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и шутки».</i>	1
89.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>	1
90.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: прием и передача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>	1

91.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.-	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола. <i>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».</i>	1
92.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.-	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. <i>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».</i>	1
93.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.-	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием Игра «Юрта», «Невод»</i>	1
94.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.-	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Овладениезнаниями.Понятие:короткаядистанция,бегнаскорость,бегнавьносливость.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Игра «Пройтибесшумно».</i>	1
95.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.-	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x5 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>	1
96.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.-	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 поразмеченным участкам дорожки.Бегсускорением.Бег(30м).Подвижнаяигра«Гуси-лебеди».</i>	1
97.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений .Обычный бег в чередовании с ходьбой до150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>	1

98.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызовномера».	1
99.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызовномера».	1
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».	1
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»	1
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 одной ногой и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1

Тематическое планирование 4 класс

<i>№ урока</i>	<i>Раздел</i>	<i>Тема урока с элементами содержания</i>	<i>Количество часов</i>
<p>Первая четверть (27 ч.) <i>Знания о физической культуре -6ч. Способы физкультурной деятельности-6ч. Физическое совершенствование– 15ч.</i></p>			
1.	Знания 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 «Займисвоё место».</i>	1
2.	Знания физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура. 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. <i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт. Игра «Ловишка».</i>	1
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. <i>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>	1
4.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков. Строевые упражнения. Техника выполнения челночного бега и высокого старта. Игра «Ловишка».</i>	1

5.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Строевые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Салки в домике».</i>	1
6.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</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. Подвижная игра «Колдунчики».</i>	1
7.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)). <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров».</i>	1
8.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».</i>	1
9.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>	1
10.	Способы физической	Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), Выполнение комплексов упражнений для формирования	1

	деятельности. Самостоятельные занятия.	правильной осанки. <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в движении. Освоение навыков ходьбы Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Развитие координационных и скоростных качеств.</i>	
11.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).	1
12.	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Подвижные игры «Кто лучше», «Салки в домике», «Запрещенное движение».</i>	1
13.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>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>	1
14.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>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>	1
15.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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». Понятие «короткая дистанция».</i>	1
16.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная	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>	1

	деятельность		
17.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10м. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	1
18.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».	1
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.	1
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».	1
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 прыжков в длину с места. Эстафеты.	1
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.	1
23.	Физическое	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ с набивным	1

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	<i>мячом (1кг). 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».</i>	
24.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>ОРУ на развитие выносливости: повторный бег 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».</i>	1
25.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой 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. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.</i>	1
26.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>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.</i>	1
27.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1–2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди). Игры выбора детей.</i>	1
Вторая четверть (21 ч.)			
<i>Физическое совершенствование-21 ч.</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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.</i>	1

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>	1
30.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимания. <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>	1
31.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ: выпады и пополушагатынаместе, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.</i>	1
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>	1
33.	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: 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>	1
34.	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: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.</i>	1
35.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная</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>	1

	деятельность.		
36.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. <i>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 тяжёлых предметов (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы). Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт».</i>	1
37.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Тестирование сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.</i>	1
38.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты. <i>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.</i>	1
39.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. <i>ОРУ с маленькими мячами. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Тестирование наклон вперед из положения основная стойка на гимнастической скамейке.</i>	1
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. <i>ОРУ на развитие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>	1
41.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	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>Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>	1

	деятельность.		
42.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. <i>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.</i>	1
43.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>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»</i>	1
44.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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>	1
45.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Тестирование вис на время. <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>	1
46.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. <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>	1
47.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Эстафеты.</i>	1

48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки со скакалкой. <i>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».</i>	1
Третья четверть (30 ч).			
<i>Знания о физической культуре – 3 часа. Физическое совершенствование – 27 ч</i>			
49.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>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».</i>	1
50.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. <i>Организуемые 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).</i>	1
51.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах <i>ступаящим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>	1
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ступаящим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов..</i>	1
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. <i>Скользкий шаг на лыжах с палками “змейкой”. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме умеренной интенсивности, сускорениями.</i>	1
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</i>	1

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.	1
56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки .Спуск. Торможение .ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции. Катание на лыжах.	1
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.	1
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.	1
59.	Знания 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.	1
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	1
61.	Физическое	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки :эстафеты в передвиженияхна	1

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	лыжах . <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций</i>	
62.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</i>	1
63.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</i>	1
64.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</i>	1
65.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>	1
66.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
67.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений .Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».</i>	1

68.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</i>	1
69.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч водящему».</i>	1
70.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «У кого меньше мячей».</i>	1
71.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. Игра в мини-баскетбол.</i>	1
72.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол.</i>	1
73.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.</i>	1
74.	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте касание рукой подвешенных ориентиров. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.</i>	1

75.	Физическое совершенствование. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки продвижением вперед (правыми 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>	1
76.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: <i>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>	1
77.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: <i>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>	1
78.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: <i>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>	1
Четвёртая четверть - 24 ч. <i>Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование- 24 ч.</i>			
79.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. <i>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>	1
80.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: <i>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 “Крокодильчик”.</i>	1
81.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: <i>передвижения по дну бассейна. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i>	1

82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплытие. <i>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).</i>	1
83.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие 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>	1
84.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на 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>	1
85.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на работу 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>	1
86.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. <i>ОРУ на развитие выносливости: проплывание отрезков одним из способов плавания. Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”.</i>	1
87.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. <i>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.</i>	1

88.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подбрасывание мяча. <i>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».</i>	1
89.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>	1
90.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: прием и передача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>	1
91.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола. <i>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».</i>	1
92.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. <i>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».</i>	1
93.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием Игра «Юрта», «Невод»</i>	1
94.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Метание : малого мяча в вертикальную цель. <i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Игра «Пройти бесшумно».</i>	1
95.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	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)-тестирование. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>	1

96.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	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. Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Бег (60 м) - тестирование. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>	1
97.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>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».</i>	1
98.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x10 м. <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>	1
99.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения : в длину и высоту. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>	1
100.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	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>	1
101.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча и ведение мяча. <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>	1
102.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	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>	1

Проинформировано, пронумеровано и скреплено
печатью 89 (восемьдесят

девять) листов.

Директор МБОУ «Тат.Шуранская ООШ»

В.М.Шаева



№	Фамилия, имя, отчество	Средний балл	Оценки
1	Алиев А.А.	4,5	4, 5
2	Алиев А.А.	4,5	4, 5
3	Алиев А.А.	4,5	4, 5
4	Алиев А.А.	4,5	4, 5
5	Алиев А.А.	4,5	4, 5
6	Алиев А.А.	4,5	4, 5
7	Алиев А.А.	4,5	4, 5
8	Алиев А.А.	4,5	4, 5
9	Алиев А.А.	4,5	4, 5
10	Алиев А.А.	4,5	4, 5