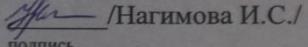


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 «Каракашлинская основная общеобразовательная школа»  
 Ютазинского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО  
 на заседании ШМО  
 учителей начальных  
 классов от «28» августа 2021 г. № 1  
 Руководитель  
  
 /Нагимова И.С./  
 подпись

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора  
 по учебной работе  
  
 /З.Н.Мугтасимова/  
 «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 директор МБОУ  
 « Каракашлинская ООШ»  
  
 /З.М.Шарафеева/  
 Приказ № 90 от  
 «31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
 учебного предмета «Физическая культура»  
 предмет  
 для начального общего образования  
 уровень образования

Классы: 1-4.

Срок освоения программы: 4 года.

Период освоения: 2021-2025 г.

Составители: учителя начальных классов, работающих по УМК «Школа России»  
 Мугтасимова З.Н., Ахметова Э.Ф.,  
 Мурасова Г.Р., Нагимова И.С.

ПРИНЯТА на заседании  
 педагогического совета  
 протокол № 1 от  
 «28» августа 2021 г.

2021 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 1 класс

#### **Личностные результаты**

- 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.

#### **Метапредметные результаты.**

#### **Регулятивные УУД**

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

#### **Познавательные УУД**

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

#### **Коммуникативные УУД**

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

#### **Предметные результаты:**

#### **Знания о физической культуре**

**Учащийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Учащийся научится:**

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**Физическое совершенствование**

**Учащийся научится:**

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**2 класс**

**Личностные результаты**

- 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;

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

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

#### **Познавательные УУД**

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

#### **Коммуникативные УУД**

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

### **Предметные результаты:**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Учащийся научится:**

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

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Учащийся научится:**

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**Физическое совершенствование****Учащийся научится:**

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**3 класс****Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

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

#### **Познавательные УУД**

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

#### **Коммуникативные УУД**

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

### **Предметные результаты:**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Учащийся научится:**

- иметь представление о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- иметь представление о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- иметь представление об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека.
- **Учащийся получит возможность научиться:**
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Учащийся научится:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Учащийся научится:**

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

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

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

#### 4 класс

##### **Личностные результаты:**

###### **У выпускника будут сформированы:**

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

###### **Выпускник получит возможность для формирования:**

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

#### **Метапредметные результаты**

##### **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 корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **Познавательные УУД**

### **Выпускник научится:**

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

## **Коммуникативные УУД**

### **Выпускник научится:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Предметные результаты:**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Содержание**  
**1 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> 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><b>Из истории физической культуры.</b> 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><b>Физические упражнения.</b> 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>	<b>4 ч</b>
Способы физкультурной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<b>9 ч.</b>
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно -оздоровительная деятельность.</b> 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><b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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>	<b>86 ч.</b>

	<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><b>Лёгкая атлетика.</b> 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><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><b>Плавание.</b> Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии. Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по осеннему весеннему льду. Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> 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><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></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 переменой 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><b>На материале лёгкой атлетики</b></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 поочерёдно.</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><b>На материале лыжных гонок</b></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; подбиение 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><b>На материале плавания (теоретические знания)</b></p> <p>Простейшие сведения из истории плавания.</p>	
--	---	--

**Содержание**  
**2 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> 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><b>Из истории физической культуры.</b> 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><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<b>9 ч.</b>
Способы физкультурной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<b>5 ч.</b>
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно- оздоровительная деятельность.</b> 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><b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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>	<b>88 ч.</b>

	<p><b>Акробатические комбинации.</b>      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><b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 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><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><b>Плавание.(Теория)</b>      Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.      Выполнение движений руками имитирующие технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине).      Выполнение движений ногами имитирующие технику кроля на груди и на спине, брасса из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине).      Выполнение согласованно движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.      Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> 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><b>На материале спортивных игр:</b></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><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>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.</p> <p>Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики</b></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 поочерёдно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами</p>	
--	--	--

	<p>(сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>На материале лыжных гонок</b></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; подбиение 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><b>На материале плавания(теория)</b></p>	
--	---	--

**Содержание**  
**3 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> 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><b>Из истории физической культуры.</b> 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><b>Физические упражнения.</b> 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 физкультурной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	8 ч.
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с</p>	86ч.

	<p>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><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><b>Плавание.</b> Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде (ознакомление со свойствами воды).</p> <p>Специальные упражнения на суще по овладению движений руками и ногами для освоения различных способов плавания.</p> <p>Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> 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><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p>	
--	--	--

	<p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточки» 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.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих 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.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики</b></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 поочерёдно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с</p>	
--	---	--

	<p>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.</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; 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 горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>На материале лыжных гонок</b></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; подбиение 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><b>На материале плавания</b> (теоретические знания)</p>	
--	---	--

**4 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количе- ство часов
Знания о физической культуре	<b>Физическая культура.</b> 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.	<b>10 ч</b>

	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> 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><b>Физические упражнения.</b> 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>	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<b>6 ч.</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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</p>	<b>86 ч.</b>

<p>сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> 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><b>Лёгкая атлетика.</b> 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><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><b>Плавание.</b> Теоретическая подготовка.</p> <p>Имитация лежания на воде и скольжения по воде.</p> <p>Имитация входления в воду, упражнений на всплывание, передвижение по дну бассейна.</p> <p>Теоретическое изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>Ознакомление с движением на суше; изучение движений в воде с неподвижной опорой; изучение движений в воде с подвижной опорой;</p> <p>изучение движений в воде без опоры.</p> <p>Положение тела, дыхание, согласованность движения ног с дыханием, согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений.</p> <p>Выполнение движений руками: брассом, кролем на груди и кролем на спине.</p> <p>Выполнение движений ногами: кролем на груди и на спине, брассом.</p> <p>Выполнение согласованных движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> 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;</p>		
--	--	--

<p>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><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>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 полуспагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих 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.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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</p>
--	--

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 горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

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

(теоретические знания)

**Тематическое планирование**  
**1 класс**

№ п/п	Раздел	Тема урока с элементами содержания	Кол- во часов
<b>1 четверть – 24 ч</b>			
Знания о физической культуре – 6 ч. Способы физкультурной деятельности – 3 ч. Физическое совершенствование. – 15 ч			
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». ОРУ. Подвижная игра «Займи своё место».	1
2.	Знания о физической культуре. 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. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Низкий старт. Игра «Ловишка».	1
3.	Знания о физической культуре. Из истории ФК	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». ОРУ на развитие координации; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Салки»	1
4.	Знания о физической культуре. Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Строевые упражнения. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.	1
5.	Знания о физической культуре. Физические упражнения	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Строевые упражнения. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.	1
6.	Способы физкультурной деятельности	Составление режима дня. ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Игра «Проверь себя»	1

	Самостоятельные занятия	на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	
7.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц тулowiща, развития основных физических качеств. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.	1
8.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплекс физических упражнений для физкультминутки. Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
9.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц тулowiща, развития основных физических качеств. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1
10.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
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 Физическая культура	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Овладение знаниями.	1
13.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика .Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс 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.	1

14.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).	1
15.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие выносливости: бег в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорениями. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1
16.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУ на развитие выносливости: обычный бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением. Бег (60 м).Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
17.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. ОРУ на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	1
18.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».	1
19.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку .Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, 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.	1
20.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в	1

	деятельность.	прыжках в длину и в высоту. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».	
21.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г) Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»	1
22.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.	1
23.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг.) Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – верх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флагкам».	1
24.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
<b>2 четверть – 21 ч</b>			
Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Физическое совершенствование – 20 ч.			
25.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Игры «К своим флагкам». 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 игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	1
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. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одними звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
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 полушаги 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-вороушки». 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 позе; 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 – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: -развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». 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 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	1

		туловища	
39.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	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 деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. Игра «Западня». Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий.	1
43.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. ОРУ с гимнастической палкой .Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.	1
44.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Подвижная игра «Обезьянки».	1
45.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	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	1

	деятельность	ног. Подвижная игра «Обезьянки».	
<b>3 четверть – 30 ч</b>			
		Знания о физической культуре – 2 ч. Физическое совершенствование. – 28 ч.	
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 развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Полоса препятствий.	1
48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
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. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.	1

	деятельность.		
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками	1
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Повороты ОРУ развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбиение предметов во время спуска в низкой стойке. Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.	1
55.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”.	1
56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы. ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	1
57.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы ОРУ развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередование с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
58.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски; подъемы; торможение. ОРУ на развитие Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	1
59.	Физическое совершенствование. Спортивно-	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах., повороты, спуски и подъемы. Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и	1

	оздоровительная деятельность.	одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”, подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.	
60.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)	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 – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении)	1
63.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)	1
64.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность..	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)	1
65.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1
66.	Физическое совершенствование. Спортивно –	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой	1

	оздоровительная деятельность.	опоры на руки и ноги. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей	
67.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей	1
68.	Физическое совершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей	1
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». Игра 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». Игра 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	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

	деятельность.	Развитие координационных способностей.	
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. 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.	1

**4 четверть – 24 ч**

Знание о физической культуре - 1 ч. Физическое совершенствование – 23 ч.

76.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации. Организационно-методические требования на уроках плавания	1
77.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. (теория)	1
78.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Теория. ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.	1
79.	Физическое совершенствование.	Плавание. Теория. ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).	
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Теория. Поводящие упражнения: лежание и скольжение. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”	1
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”	1
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.	1
83.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное теория	1
84.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Кроль(теория)	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. Подача 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. ОРУ с предметами. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1
88.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
89.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Эстафеты с мячами.	1
90.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Прием и передача мяча. Игра «Юрта»,	1
91.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Игра «Гуси-лебеди».	1
92.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу .Игра «Невод»	1

93.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
94.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, передача набивного мяча 1 кг в максимальном темпе.	1
95.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующиеся с ходьбой. Равномерный 6-ти минутный бег.	1
96.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность..	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.	1
97.	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
98.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»	1
99.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ на развитие координации: 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.	1

## Тематическое планирование

### 2 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока, с элементами содержания	Кол-во часов
1 четверть – 24 ч			
Знания о физической культуре – 6 ч Способы физкультурной деятельности – 3 ч Физическое совершенствование – 15 ч			
1	Знания о физической культуре. Физическая культура	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>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)</p> <p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи своё место».</p>	1
2	Знания о физической культуре. Физическая культура	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>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.</p> <p>Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт. Игра «Ловишка».</p>	1
3	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.</p> <p>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</p> <p>Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Игра «Салки»</p>	1
4	Знания о физической культуре. Физические упражнения	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на нога, ходьба с включением широкого шага. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Варианты игры «Салки»</p>	1
5	Знания о физической культуре. Физические упражнения	<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Эстафеты.</p>	1

6	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Составление режима дня. ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1
7	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Выполнение простейших закаливающих процедур. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.	1
8	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для физкультминутки. Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Эстафеты.	1
9	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1
10	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Игра «Воробы и вороны»	1
11	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).	1
12	Знания о физической культуре Физическая культура	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Овладение знаниями. Инструктаж по ТБ.	1
13	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс 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».	1
14	Физическое	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м.	1

	совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	ОРУ на развитие выносливости: бег в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорениями. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Игра «Проверь себя».	
15	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие выносливости: обычный бег в чередовании с ходьбой. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1
16	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУ на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м).Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
17	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера».	1
18	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика .Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».	1
19	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера». Эстафеты с бегом на скорость.	1
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	1

		и координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках в длину и в высоту. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».	
21	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»	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. Многоразовые 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 (1кг) на дальность разными способами. ОРУ с набивным мячом (1кг). Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – верх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флагжкам».	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
<b>2 четверть – 21 ч</b>			
Способы физкультурной деятельности – 1 ч Физическое совершенствование – 20 ч			
25	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. Инструктаж по Тб во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «К своим флагжкам».	1
26	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1

	Спортивно – оздоровительная деятельность.	ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.	
27	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей	1
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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах., упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
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 полушпагаты 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 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, с предметами 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 позе. 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 расчет». 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 совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты. ОРУ на развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища в стойках и седах. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатка согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг.	1
39	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с малыми мячами. Игра «Космонавты».	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 живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. 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».	1

41	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ: выпады и полушпагаты на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».	1
42	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической стенке. ОРУ с обручами. Игра «Западня».	1
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.	1
44	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Обезьянки».	1
45	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».	1

### 3 четверть – 33 ч

Знания о физической культуре – 2 ч Способы физкультурной деятельности – 1 ч Физическое совершенствование – 30 ч

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 предметами 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
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. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
52	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.	1
53	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение :скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	1
54	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбиение предметов во время спуска в низкой стойке Подъем "лесенкой" и спуск под уклон в стойке лыжника.	1
55	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой".	1
56	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	
57	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки . Подъемы, спуски, торможения. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередование с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
58	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки . Подъемы, спуски, торможения. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	1
59	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попаременный 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	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
61	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении). Эстафеты	1
62	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки). Эстафеты	1
63	Физическое совершенствование. Спортивно –	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)	1

	оздоровительная деятельность.		
64	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями	1
65	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями	1
66	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями	1
67	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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».	1
68	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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».	1
69	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
70	Физическое совершенствование. Спортивно –	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное	1

	оздоровительная деятельность.	развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей».	
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**

Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование – 23 ч

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 перед входом в воду, вход в воду, упражнение “Крокодильчик”. Теория	1
81	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. Теория ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.	1
82	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплытие. Теоретические знания ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.).	1
83	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка” Теория	1
84	Физическое совершенствование.	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	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”. Теория	
85	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.	1
86	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие выносливости: повторное проплытие 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”. Теоретические знания	1
87	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. ОРУ на развитие выносливости при повторном проплытии отрезков одним из способов плавания. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, прыжок в воду с тумбы. Теоретические знания	1
88	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча. ОРУ с предметами. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	1
90	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1
91	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Прием и передача мяча. Эстафеты с	1

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

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».	
101	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1
102	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Подвижная игра «Парашютисты»	1

**3 класс**

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

	культуры	культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». ОРУ. Игра «Салки»	
4.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнение на развитие физических качеств. ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков.	1
5.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Эстафеты.	1
6.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. ОРУ на развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1
7.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»	1
8.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1
9.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Прыжки по полосам»	1
10.	Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка). ОРУ на формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль	1

	деятельность.	ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в движении. Игра «Белые медведи»	
11.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 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 корректирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Игра «Космонавты»	1
12.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Игра «Пройти бесшумно».	1
13.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Игра «Проверь себя»	1
14.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
15.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
16.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук .Подвижная игра «Вызов номера».	1
17.	Физическое	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1

	совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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».	
18.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика .Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3-4 мин в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера».	1
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: с набивным 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 флагкам».	1
22.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди).Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
23.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная	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 флагкам».	1

	деятельность.		
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

**2 четверть (21 ч.)**

Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Физическое совершенствование – 19 ч.

25.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте, на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижная игра «Два Мороза».	1
26.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей	1
27.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. ОРУ на развитие координации: передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Игры по выбору детей.	1
28.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. ОРУ на развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1
29.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. РУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих 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».	1
30.	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость и координацию.	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит».	
31.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ на развитие координации: игры на переключения внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа, сидя). Игры «Волк во рву», «Лисы и куры».	1
32.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики :игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Игры «Капитаны», «Кто сильнее».	1
33.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа, отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1
34.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на развитие силовых способностей: в парах, переноска партнера. Эстафеты.	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 на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками заданной позе. Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель».	1
36.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики :игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
37.	Физическое совершенствование. Спортивно-	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на	1

	оздоровительная деятельность.	руки и ноги, на локальные развития мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощением (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы)Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	
38.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты; кувырок вперёд. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг. ОРУ на развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища (в стойках и седах). Эстафеты.	1
39.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики .Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ на развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Игра «Космонавты».	1
40.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».	1
41.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».	1
42.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики.. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. ОРУ на развитие гибкости: с обручами. Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий. Игра «Западня».	1
43.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползание, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах; выпады и полушаги на месте. Эстафеты.	1
44.	Физическое совершенствование.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и в колонне. ОРУ на развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скаклкой; высокие взмахи	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенке и при передвижениях. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»	
45.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики.. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Эстафета.	1
<b>3 четверть (33 ч).</b>			
Знания о физической культуре – 3 ч. Способы физкультурной деятельности – 4 ч. Физическое совершенствование. - 26 ч.			
46.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики.Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах. Согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись с сходом вперед ноги. ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Игра «Перестрелка»	1
47.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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».	1
48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Игра «Перестрелка»	1
49.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловишка».	1
50.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Повороты: переступанием на месте и в движении. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1

51.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.	1
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	1
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Торможение. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	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. Повороты. 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”.	1
58.	Физическое	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. ОРУ на	1

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах8 подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.	
59.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	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.	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	Физические упражнения. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
62.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций	1
63.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки :упражнения на выносливость. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций	1
64.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».	1

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

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол.	
73.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	1
74.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры .На материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с 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.	1
75.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры .Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».	1
76.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.	1
77.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».	1
78.	Способы физкультурной деятельности.	Самостоятельное занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»	1

	Самостоятельное занятия.		
<b>4 четверть – 24 ч.</b>			
Знания о физической культуре – 1 ч. Физическое совершенствование- 23 ч.			
79.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Овладение знаниями. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.	1
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.. 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”.	1
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания	1
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Специальные упражнения на суше по овладению движений руками и ногами для освоения различных способов плавания	1
83.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде	1
84.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Теоретическая подготовка. Имитация лежания на воде и скольжения по воде.	1
85.	Физическое совершенствование.	Плавание. Имитация вхождения в воду, упражнений на всплытие, передвижение по дну бассейна.	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность.		
86.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Теоретическое изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.	1
87.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Теоретическое изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Закрепление	1
88.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подбрасывание мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
89.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подача мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1
90.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: прием и передача мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1
91.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола. ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
92.	Физическое совершенствование. Спортивно-	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на	1

	оздоровительная деятельность.	коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди».	
93.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием Игра «Юрта», «Невод»	1
94.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Игра «Пройти бесшумно».	1
95.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезкой из разных исходных положений. Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Игра «Проверь себя»	1
96.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
97.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	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 «Вызов номера».	1
99.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».	1

	деятельность.		
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 «Парашютисты»	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 на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока с элементами содержания	Кол- во часов	
<b>1 четверть(24 ч.)</b> Знания о физической культуре -6ч. Способы физкультурной деятельности -5ч. Физическое совершенствование– 13ч.			
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. Понятия «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи своё место».	1
2.	Знания о физической культуре.	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. ОРУ	1

	Физическая культура	на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт. Игра «Ловишка».	
3.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Провести <b>тестирование бега на 30 м на время</b> . Игра «Салки».	1
4.	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков. Строевые упражнения. Техника выполнения челночного бега и высокого старта. Игра «Ловишка».	1
5.	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	Физические упражнения Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Строевые упражнения. <b>Тестирование челночного бега 3х10 м.</b> Игра «Салки в домике».	1
6.	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. ОРУ на развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Подвижная игра «Колдунчики».	1
7.	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
8.	Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 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».	1

	физической подготовленностью.		
9.	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1
10.	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. ОРУ на формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в движении. Освоение навыков ходьбы Ходьба обычая. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Развитие координационных и скоростных качеств.	1
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. Физическая культура	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. ОРУ на формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Подвижные игры «Кто лучше», «Салки в домике», «Запрещенное движение».	1
13.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно».	1
14.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях) Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	1
15.	Физическое совершенствование. Спортивно	Легкая атлетика Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным	1

	оздоровительная деятельность.	участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	
16.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. 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».	1
17.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. 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 подсчетом, 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. <b>Тестирование прыжков в длину с места.</b> Эстафеты.	1
22.	Физическое совершенствование.	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	1

	Спортивно оздоровительная деятельность	–	разных исходных положений. Понятия: названия метательных снарядов. Эстафеты.	
23.	Физическое совершенствование. Спортивно– оздоровительная деятельность	–	Легкая атлетика Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ с набивным мячом (1кг). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – 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 флагам».	1
24.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».	1

**2 четверть (21 ч)**

Физическое совершенствование-20 ч. Способы физкультурной деятельности – 1 ч

25.	Физическое совершенствование. Спортивно– оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ. Игры «К своим флагам». Эстафеты.	1
26.	Физическое совершенствование. Спортивно– оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУ на развитие силовых способностей: с набивным мячом (1кг). Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.	1
27.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди). Игры по выбору детей.	1
28.	Физическое совершенствование. Спортивно– оздоровительная	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	1

	деятельность.	цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	
29.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».	1
30.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимания. ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах., упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
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 полушаги 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. <b>Тестирование поднимание и опускание туловища за 30 сек.</b>	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: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
35.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	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 позе. . Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель». Эстафеты.	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. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; игровые задания с использованием упражнений на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальные развития мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощением (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы). Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	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 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». <b>Тестирование сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.</b>	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.	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». Тестирование наклон вперед из положения основная стойка на гимнастической скамейке.	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. ОРУ на развитие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».	1
41.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».	1

42.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. ОРУ с обручами. Игра «Западня». Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий. <b>Тестирование подтягивание на низкой перекладине.</b>	1
43.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»	1
44.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Подвижная игра «Обезьянки».	1
45.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <b>Тестирование вис на время.</b> 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».	1

### 3 четверть (33 ч).

Знания о физической культуре – 3 часа. Физическое совершенствование –30 ч

46.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении.. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».	1
47.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейка. ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Эстафеты.	1
48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; жонглирование малыми предметами. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».	1

	деятельность.		
49.	Знания о физической культуре.Физическая культура	Физическая культура Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловишка».	1
50.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Повороты: переступанием на месте и в движении. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
51.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.	1
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки .Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов..	1
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки Передвижение на лыжах. Повороты. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
55.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	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

	деятельность.		
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, подбиение предметов во время спуска в низкой стойке. <b>Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км на время.</b>	1
59.	Знания о физической культуре.Из истории физической культуры.	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	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 совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций	1
62.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки:упражнения на выносливость. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.	1

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

70.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола :ведение мяча. ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «У кого меньше мячей».	1
71.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. Игра в мини-баскетбол..	1
72.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол.	1
73.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1
74.	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	1
75.	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с 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.	1
76.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».	1
77.	Физическое совершенствование. Спортивно-	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо	1

	оздоровительная деятельность.	и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	
78.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие 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.	1
<b>4 четверть - 24 ч.</b>			
Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование- 24 ч.			
79.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.	1
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Теоретическое изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.	1
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Ознакомление с движением на суше; изучение движений в воде с неподвижной опорой;	1
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Теоретическая подготовка.  Положение тела, дыхание, согласованность движения ног с дыханием, согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений.	1
83.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Теоретическая подготовка.  Ознакомление с движением на суше; изучение движений в воде с неподвижной опорой;	1

		изучение движений в воде с подвижной опорой; изучение движений в воде без опоры.	
84.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Выполнение движений руками: брассом, кролем на груди и кролем на спине	1
85.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Выполнение движений руками: брассом, кролем на груди и кролем на спине	1
86.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Выполнение движений ногами: кролем на груди и на спине, брассом	1
87.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание . Теоретическая подготовка. Выполнение согласованных движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	1
88.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подбрасывание мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе .Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
89.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подача мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1
90.	Физическое	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: прием и передача мяча. ОРУ на	1

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	
91.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола. ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
92.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди».	1
93.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием Игра «Юрта», «Невод»	1
94.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание : малого мяча в вертикальную цель. ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Игра «Пройти бесшумно».	1
95.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. <b>Бег (30 м)-тестирование.</b> Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
96.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. <b>Бег (60 м) - тестирование.</b> Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1

97.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением .ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. <b>Тестирование - равномерный 6-ти минутный бег</b> .Подвижная игра «Вызов номера».	1
98.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика .Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м .ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».	1
99.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения : в длину и высоту. ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».	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 «Парашютисты»	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 на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1

В данной рабочей программе по  
физической культуре  
пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью МБОУ «Каракашлинская  
ООШ»  
87 (всеслужебная сеть)  
Директор школы: Шарифова З.М. Шарафеева

