

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23»

Принято

Педагогическим советом
протокол №1
от «29» августа 2023 г.

Утвердить

Директор МБОУ «СОШ№23»
С.В.Королева
Приказ №327 от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по предмету (курсу) физическая культура**
уровень образования (класс): начальное общее образование
срок реализации: 4 года

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- 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;
- 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;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- 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, выражавшихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их благополучия.

2. Метапредметные результаты

2.1 Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- 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.

2.2 Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- 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;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

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.

2.3 Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- 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;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

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;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- 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;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)

1 класс

Название раздела	Предметные результаты	
	ученик научится	ученик получит возможность научиться

Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

	подвижных игр разной функциональной направленности.	
--	---	--

2 класс

Название раздела	Предметные результаты	
	ученик научится	ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внеклассной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплексы упражнений для равновесия; -демонстрировать уровень физической подготовленности 	
--	---	--

3 класс

Название раздела	Предметные результаты	
	ученик научится	ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -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

Название раздела	Предметные результаты	
	ученик научится	ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> –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 	<ul style="list-style-type: none"> –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

	<p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.
<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по 	<ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

	<p>частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none">– 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.	<ul style="list-style-type: none">– 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).
--	---	---

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с</p>

изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание.(теория) Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с 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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

2 класс

Название раздела	Краткое содержание
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание.(теория) Подводящие упражнения: входжение в воду; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

	<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>На материале лёгкой атлетики</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 (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.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; 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>
--	---

3 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах,

<p>культуре</p>	<p>плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по</p>

наклонной гимнастической скамейке.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание.(теория) Подводящие упражнения: входжение в воду;; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся

направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры,

простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы 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.

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.

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 доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на

палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; 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.

4 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы</p>

упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание.(теория) Подводящие упражнения: входжение в воду;; упражнения на всплытие; лежание и скольжение;упражнения на согласование работы рук и ног.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы 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.

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 пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких

отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок 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.

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Тематическое планирование по физической культуре для 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов** воспитания обучающихся НОО:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Раздел	Тема урока с элементами содержания
1 четверть – 24 ч <i>Знания о физической культуре – 6 ч. Способы физкультурной деятельности – 3 ч. Физическое совершенствование – 15 ч</i>		
1.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <i>Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». ОРУ. Подвижная игра «Займи своё место».</i>
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Построение в шеренгу, колонну.</i> <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Низкий старт. Игра «Ловушка».</i>

3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории ФК</i>	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт».</i> <i>ОРУ на развитие координации; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Салки»</i>
4.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <i>Строевые упражнения.</i> <i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.</i>
5.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Строевые упражнения.</i> <i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.</i>
6.	Способы физкультурной деятельности <i>Самостоятельные занятия</i>	Составление режима дня. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>
7.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i>
8.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплекс физических упражнений для физкультминутки. <i>Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</i>
9.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>
10.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
11.	Физическое совершенствование <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).
12.	Знания о физической	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,

	культуре <i>Физическая культура</i>	подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Овладение знаниями.</i>
13.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением <i>ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный 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.</i>
14.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычна. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).</i>
15.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие выносливости: бег в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорениями. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».</i>
16.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на развитие выносливости: обычный бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
17.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>ОРУ на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.</i>
18.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800 м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
19.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>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.</i>
20.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на местах с продвижением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках вдлину и высоту. Прыжковые длины места. Эстафеты «Смена сторон».</i>
21.	Физическое совершенствование.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

	<i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУна 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 разбегом с отталкиванием одной ногой приземлением на две ноги через плюски и препятствия, через набивные мячи, верёвочку(высота 30-40 см) с 3-4 шагов. Прыжок вдлину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»</i>
22.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки с скакалкой. ОРУна 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 качающуюся скакалку. Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.</i>
23.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг.) Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флагам».</i>
24.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУна 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 вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность от скака от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>
2 четверть – 21 ч <i>Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Физическое совершенствование – 20 ч.</i>		
25.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУна 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 флагам». Эстафеты.</i>
26.	<i>Физическое совершенствование. Подвижные спортивные игры</i>	<i>Подвижные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУна развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками. Закрепление совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.</i>
27.	<i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</i>	<i>Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.</i>
28.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно –</i>	<i>Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.</i>

	оздоровительная деятельность.	<i>ОРУ: широкие стойки на ногах, комплекс упражнений на координацию с асимметрическими последовательными движениями руками ногам. Игры «Метковець», «Погрузка арбузов». Эстафеты.</i>
29.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальшебросит».</i>
30.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальшебросит». Эстафеты.</i>
31.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ: выпады полуупалагаты на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.</i>
32.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. <i>ОРУ: «выкруты» гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-ворошишки». Эстафеты.</i>
33.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. <i>ОРУ: высокие взмахи поочередно на переменной правой и левой ногой, стоя на гимнастической стенке при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Двамороза». Эстафеты.</i>
34.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию <i>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 ориентирами сигналам; Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.</i>
35.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. <i>ОРУ: передвижение с резко изменяющимся направлением остановками заданной позе; на локальном развитии мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощением (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы).. Игры «Прыгающие воробушки», «Метковець». Эстафеты.</i>
36.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: -развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки ноги. Игры «Лисы и куры», «Точный</i>

		<i>расчет». Эстафеты.</i>
37.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды приёмы. Строевые действия в шеренге колонне, выполнение строевых команд. <i>ОРУ индивидуальный комплекс на развитие гибкости. Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.</i>
38.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты. <i>ОРУ с большими мячами. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд; упор присев; кувырок в сторону. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу гимнастической скамейке). Построение в круг. Развитие гибкости: комплекс упражнений включающих себя максимально сгибание пригибанием туловища</i>
39.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. <i>ОРУ с малыми мячами. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.</i>
40.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опустившись из исходного положения, переворот в положении лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
41.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опустившись из исходного положения, переворот в положении лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>ОРУ на формирование осанки: с заданной осанкой. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
42.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. <i>ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. Игра «Западня». Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий.</i>
43.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</i>
44.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. <i>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Подвижная игра «Обезьянки».</i>
45.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».</i>
3 четверть – 30 ч		
Знания о физической культуре – 2 ч. Физическое совершенствование. – 28 ч.		

46.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика сосновами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».</i>
47.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. <i>ОРУ развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Полоса препятствий.</i>
48.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>ОРУ с предметами. Эстафеты.</i>
49.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i> Инструктаж по ТБ.
50.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления.. <i>Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</i>
51.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Повороты: переступанием на месте и в движении. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i>
52.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>
53.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. <i>ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками</i>
54.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Повороты <i>ОРУ развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбиранье предметов во время спуска в низкой стойке. Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.</i>
55.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ОРУ развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”.</i>
56.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы.

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.</i>
57.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжныегонки. Спускииподъемы ОРУразвитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередование с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениям. Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах.</i>
58.	<i>Физическоесовершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжныегонки. Передвижениена лыжах. Спуски; подъемы; торможение. ОРУ на развитие Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.</i>
59.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжныегонки. Передвижениена лыжах., повороты, спускииподъемы. 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.</i>
60.	<i>Физическоесовершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжныегонки. 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)</i>
61.	<i>Знанияофизическойкультуре. Изисториифизической культуры.</i>	<i>История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</i>
62.	<i>Физическоесовершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
63.	<i>Физическоесовершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)</i>
64.	<i>Физическоесовершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность..</i>	<i>Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
65.	<i>Физическоесовершенствование. Спортивно – оздоровительная</i>	<i>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</i>

	деятельность.	элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Мячсоседу». Развитие координационных способностей.
66.	Физическоесовершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей</i>
67.	Физическоесовершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей</i>
68.	Физическоесовершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Укогоменье мячей». Развитие координационных способностей</i>
69.	Физическоесовершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Мяч в корзину». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</i>
70.	Физическоесовершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Попадивобруч». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</i>
71.	Физическоесовершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>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 мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</i>
72.	Физическоесовершенствование <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>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 мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</i>
73.	Физическоесовершенствование	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.

	Спортивно – оздоровительная деятельность.	<i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.</i>
74.	Физическоесовершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.</i>
75.	Физическоесовершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.</i>

4 четверть – 24 ч

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

76.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. (теория) <i>Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.</i> <i>Организационно-методические требования на уроках плавания</i>
77.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду. (теория) <i>ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.</i> <i>Разминка перед входом в воду, упражнение “Крокодильчик”.</i>
78.	Физическоесовершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование плавательных упражнений и развитие выносливости.</i>
79.	Физическоесовершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения : задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.</i>
80.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение.(теория) <i>Освоение плавательных упражнений 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”</i>
81.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение плавательных упражнений и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”</i>
82.	Физическоесовершенствование.	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног(теория)

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.</i>
83.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. (теория) .Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, упражнение “Звездочка”.</i>
84.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Плавание. Проплыивание учебных дистанций: произвольным способом (теория) . Разминка перед входом в воду, прыжок с тумбы.</i>
85.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасываниемяча. ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Ловля передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники утки».</i>
86.	<i>Физическоесовершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>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».</i>
87.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ с предметами. Подбрасывание подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>
88.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. ОРУразвитие 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 обруче».</i>
89.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Эстафеты с мячами.</i>
90.	<i>Физическоесовершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Прием и передача мяча. Игра «Юрта»,</i>
91.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам.Игра</i>

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

2 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока, с элементами содержания
1 четверть – 24 ч Знания о физической культуре – 6 ч Способы физкультурной деятельности – 3 ч Физическое совершенствование – 15 ч		
1	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><i>ОРУ на развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</i></p> <p><i>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи своё место».</i></p>
2	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i></p> <p><i>Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт. Игра «Ловушка».</i></p>
3	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры</i>	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><i>ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i></p> <p><i>Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Игра «Салки»</i></p>
4	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p><i>ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на нога, ходьба с включением широкого шага. Строевые упражнения.</i></p> <p><i>Понятие «высокий старт». Варианты игры «Салки»</i></p>
5	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Эстафеты.</i></p>
6	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	<p>Составление режима дня.</p> <p><i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i></p>
7	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p><i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i></p>
8	Физическое	Комплексы физических упражнений для физкультминутки.

	совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	<i>Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Эстафеты.</i>
9	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>
10	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <i>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Игра «Воробы и вороны»</i>
11	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).</i>
12	Знания о физической культуре <i>Физическая культура</i>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Овладение знаниями. Инструктаж по ТБ.</i>
13	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный 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 бесцузно».</i>
14	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>ОРУ на развитие выносливости: бег в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорениями. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Игра «Проверь себя».</i>
15	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие выносливости: обычный бег в чередовании с ходьбой. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».</i>

16	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>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».</i>
17	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку.Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
18	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика .Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
19	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги.Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера». Эстафеты с бегом на скорость.</i>
20	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкаяатлетика.Прыжковыеупражнения:на одной и двухногах на местах с продвижением. <i>ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г)Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей. Названияпрыжковогоинвентаря, названиеупражнений прыжках длинуи ввысоту. Прыжокедлинусместа. Эстафеты«Сменасторон».</i>
21	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкаяатлетика.Прыжковыеупражнения: в длину высоту, спрыгиваниеи запрыгивание. <i>ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжок с высоты до 30 см. Прыжокс разбегас отталкиваниемодной приземлением на двеногичерезплоскиепре пятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов. Прыжокедлинусразбега. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»</i>
22	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основамиакробатики.Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера. Прыжки со скакалкой. <i>ОРУ со скакалкой. Прыжкичерездлиннуюнеподвижную качающуюсяскакалку. Многоразовыепрыжки(от 3 до 6 прыжков) на правойилевойноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.</i>
23	Физическое совершенствование. <i>Спортивно –оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>ОРУс набивным мячом(1кг). Понятия: названияметательных снарядов. Бросокнабивногомячадвумя руками от груди вперёд–вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флагжкам».</i>

24	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг.) Овладение навыками метания. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность от скока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>
2 четверть – 21 ч <i>Способы физкультурной деятельности – 1 ч Физическое совершенствование – 20 ч</i>		
25	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. <i>Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Игры «К своим флагам».</i>
26	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливости и быстроту. <i>ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.</i>
27	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. <i>ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей</i>
28	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Игры «Метковец»», «Погрузка арбузов». Эстафеты.</i>
29	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».</i>
30	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах., упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в городе», «Кто дальше бросит». Эстафеты.</i>
31	Физическое	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	на силу. <i>ОРУ: выпады полуупагаты на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк ворвь», «Лисьи куры». Эстафеты.</i>
32	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. <i>ОРУ: «выкруты» гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.</i>
33	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на формирование осанки. <i>ОРУ: высокие взмахи поочередной попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.</i>
34	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на формирование осанки. <i>ОРУ: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.</i>
35	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. <i>ОРУ: передвижение с резко изменяющимся направлением остановками в заданной позе. Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель». Эстафеты.</i>
36	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирами сигналу. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.</i>
37	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды приёмы. Строевые действия в шеренге колонне, выполнение строевых команд. <i>ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.</i>
38	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты. <i>ОРУ на развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимальное сгибание пригибанием туловища в стойках и седах.</i> <i>Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу гимнастической скамейке). Построение в круг.</i>
39	Физическое совершенствование.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Ходьба по гимнастической скамейке.

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ смалыми мячами. Игра «Космонавты».</i>
40	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опустившись из исходного положения, переворот в положении лёжа на живот, прыжок с опорой на руки и присев. <i>ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
41	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опустившись из исходного положения, переворот в положении лёжа на живот, прыжок с опорой на руки и присев. <i>ОРУ: выпады и полуспагати на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
42	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по реек гимнастической стенке. <i>ОРУ с обручем. Игра «Западня».</i>
43	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</i>
44	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. <i>ОРУ: высокие взмахи по очередной попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Обезьянки».</i>
45	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, сиданной и санкой. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».</i>

3 четверть – 33 ч

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

46	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».</i>
47	<i>Физическое совершенствование.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ на материалах гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, сзади и санкой. Полоса препятствий</i>
48	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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</i>
49	<i>Знания о физической культуре. Физическая культура</i>	<i>Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Инструктаж по ТБ.</i>
50	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
51	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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).</i>
52	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>
53	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>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.</i>
54	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжные гонки. Спуски и подъемы. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке Подъем "лесенкой" и спуск под уклон в стойке лыжника.</i>
55	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой".</i>
56	<i>Физическое совершенствование.</i>	<i>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах</i>

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.
57	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки . Подъемы, спуски, торможения. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередование с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</i> <i>Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах</i>
58	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки . Подъемы, спуски, торможения. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i> Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.
59	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки. Передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы Контрольный урок по лыжной подготовке. <i>Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”, подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.</i>
60	<i>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.</i>	История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
61	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении). Эстафеты</i>
62	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (прыжком с опорой на палки). Эстафеты</i>
63	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении)</i>
64	<i>Физическое совершенствование. Спортивно –</i>	Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i>

	оздоровительная деятельность.	
65	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i>
66	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями</i>
67	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.Специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с 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. Эстафетыс мячами. Игра «Мяч соседу».</i>
68	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.Специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафетыс мячами. Игра«Играй, играй, мяч не теряй».</i>
69	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафетыс мячами. Игра«Мячводящему».</i>
70	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафетыс мячами. Игра «Укогоменые мячей».</i>
71	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.Броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.</i>

	деятельность.	Эстафеты мячами. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.
72	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Попади в брусья». Игра в мини-баскетбол.</i>
73	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.</i>
74	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.</i>
75	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные игры на материале баскетбола. Развитие координации: жонглирование малыми предметами <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки»..</i>
76	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вперед с поворотами вправо и влево)</i>
77	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Игра в мини-баскетбол. Развитие быстроты: броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами.</i>
78	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической</i>	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. <i>ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей</i>

	<i>подготовленностью.</i>	
4 четверть – 24 ч		
<i>Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование – 23 ч</i>		
79	<i>Знания о физической культуре. Физическая культура</i>	<p>Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. (теория)</p> <p><i>Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.</i></p> <p><i>Организационно-методические требования на уроках плавания</i></p>
80	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<p>Плавание. Подводящие упражнения: входжение в воду. (теория)</p> <p><i>ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.</i></p> <p><i>Разминка перед входом в воду, упражнение “Крокодильчик”.</i></p>
81	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<p>Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. (теория)</p> <p><i>ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование плавательных упражнений и развитие выносливости.</i></p>
82	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<p>Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплытие.(теория)</p> <p><i>ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине и др).</i></p>
83	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<p>Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение (теория)</p> <p><i>.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”</i></p>
84	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<p>Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. (теория)</p> <p><i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”</i></p>
85	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<p>Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног (теория)</p> <p><i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки , упражнения “Поплавок” и “Медуза”.</i></p>
86	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<p>Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. (теория)</p> <p><i>.</i></p> <p><i>Игры ,Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, упражнение “Звездочка”.</i></p>
87	<i>Физическое</i>	<p>Плавание. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом (теория)</p>

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ на развитие выносливости одним из способов плавания. Разминка перед входом в воду, , прыжок с тумбы.</i>
88	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасываниемяча. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой.Подбрасывание иподачамяча.</i> Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
89	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча. <i>ОРУ с предметами. Приеми передачамяча. Эстафетыс мячами. Игра«Круговая лапта». Развитие координационных способностей.</i>
90	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. <i>ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.</i> <i>Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафетыс мячами. Игра«Круговая лапта».</i>
91	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам.Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруче». Развитие координационных способностей</i>
92	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой.Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди».</i> Развитие ловкости.
93	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу. Игра «Юрта», «Невод» Развитие быстроты и внимания.</i>
94	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Прыжки. <i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений, из разных исходных положений.</i> Эстафеты.
95	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Бег <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «К своим флагам»</i>

96	Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения.	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Метание. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, передача набивного мяча 1кг в максимальном темпе, повторное выполнение многоскоков. Игра «Кто дальше бросит»</i>
97	Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Бег. <i>ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующиеся с ходьбой. Равномерный 6-ти минутный бег. Игра «Прыгающие воробушки»</i>
98	Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Броски. <i>ОРУ на развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Игра «Метко в цель»</i>
99	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.</i>
100	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>
101	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двухногах поочередно. Прыжок вдлинус разбегаясь отталкиванием одной ногой приземлением на другую. Эстафеты.</i>
102	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. <i>ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Подвижная игра «Парашютисты»</i>

3 класс

№	Тема урока, элементы содержания	
Первая четверть (24 ч.) Знания о физической культуре - 4 ч. Способы физкультурной деятельности - 2 ч. Физическое совершенствование. -18 ч.		
1.	Знания о физической	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья

	культуре. <i>Физическая культура</i>	человека. Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Повторение понятий «основная стойка», «смирно», «вольно».. Подвижная игра «Займи своё место».</i>
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культураХодьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт. Игра «Ловушка».</i>
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры</i>	Из истории физической культурыСвязь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». ОРУ. Игра «Салки»</i>
4.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнение на развитие физических качеств. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков.</i>
5.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Эстафеты.</i>
6.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>
7.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»
8.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>

	<i>деятельность.</i>	
9.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Прыжки по полосам»</i>
10.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i>	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка). <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в движении. Игра «Белые медведи»</i>
11.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях) ОРУ на формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Игра «Космонавты»</i>
12.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу.</i> <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Игра «Пройти бесшумно».</i>
13.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Игра «Проверь себя»</i>
14.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
15.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>

16.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м.ОРУна развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук.Подвижная игра «Вызов номера».
17.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
18.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3-4 мин в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера».
19.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Прыжковыеупражнения: на одной и двухногах на местах 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 вдлинусместа. Эстафеты«Сменасторон».
20.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Прыжковыеупражнения: в длину высоту, спрыгивание запрыгивание. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Прыжокс высоты до 30 см. Прыжокс разбега с отталкиваниемодной приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжокв длину разбега. Подвижная игра «Кузнечики»
21.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: с набивным мячом (1кг). Бросокнабивного 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».
22.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.ОРУ на развитие силовых способностей:метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди).Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность от скака от пола и от стены. Подвижная игра «Попади мяч».
23.	Физическое	Подвижныеигры на материале лёгкойатлетики: прыжки, бег, метанием броски. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	выполнениебеговыхнагрузоквгорку. Инструктаж по Тб во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Игры «К своим флагам».
24.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижныеигры на материалелёгкой атлетики:прыжки, бег, метаниесиброски. ОРУ на развитие выносливости:бег на дистанцию до 400 м, равномерныйбминутныйбег. Эстафеты.
Вторая четверть (21 ч.)		
<i>Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Физическое совершенствование – 19 ч.</i>		
25.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижныеи спортивныеигры.На материалелёгкой атлетики: упражнениякоординацию, выносливосты быстроту. ОРУ на развитие координации: прыжкичерезскакалкуна месте, на однойногеи двухногахпоочередно. Подвижная игра«Два Мороза».
26.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Самостоятельные игры и развлечения.Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей
27.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Самостоятельные игры и развлечения.Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. ОРУ на развитие координации: передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Игры по выбору детей.
28.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижныеи спортивныеигры.На материалегимнастики с основами акробатики:игровыезаданияис использованием строевых упражнений. ОРУ на развитие координации: ходьба по низкомугимнастическомубревнус меняющимсятемпами длинойшага, поворотами приседаниями, воспроизведение заданнойигровойпозы. Игры«Метков цель»,«Погрузкаарбузов».
29.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижныеи спортивныеигры.На материалегимнастики с основами акробатики:игровыезаданияис использованием упражнений на координацию.ОРУ на формированиеосанки: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Игры«Прыгающиеоробушки»,«Кто дальшебросит».

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

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

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	гимнастической палкой, скаклкой; высокие взмахи поочередной попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»
45.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики..Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. <i>ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Эстафета.</i>

Третья четверть (33 ч).

Знания о физической культуре – 3 ч. Способы физкультурной деятельности – 4 ч. Физическое совершенствование. - 26 ч.

46.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики.Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах. Согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись с сходом вперед ноги. <i>ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Игра «Перестрелка»</i>
47.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики.Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. <i>ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; жонглированием малыми предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».</i>
48.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики.Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх- вперед толчком одной ногой двумя ногами о гимнастический мостик. Игра «Перестрелка»</i>
49.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культураХодьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловушка».</i>
50.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. <i>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Повороты: переступанием на месте и в движении. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i>
51.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.Передвижения на лыжахступающим и скользящим шагом без палок. <i>ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	
52.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах <i>ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</i>
53.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах. <i>Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.</i>
54.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.Торможение. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</i>
55.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Подъемы: «полу – елочкой». <i>Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полуелочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах</i> <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании.</i>
56.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжныегонки.Спуск. Повороты. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции.Катание на лыжах.</i>
57.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. <i>ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”.</i>
58.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-</i>	Лыжныегонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. <i>ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах8 подбиранье предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.</i>

	<i>оздоровительная деятельность.</i>	
59.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
60.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.</i>
61.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
62.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций</i>
63.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. <i>ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций</i>
64.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».</i>
65.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельное занятия.</i>	Самостоятельное занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных двигательных качеств. <i>ОРУ с предметами, Эстафеты,</i>

66.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию. ОРУ на развитие координации: <i>перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
67.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: <i>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 «Мячсосед».</i>
68.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие координации: <i>броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</i>
69.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. ОРУ на развитие координации: <i>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч водящему».</i>
70.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. ОРУ на развитие координации: <i>упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «У кого меньше мячей».</i>
71.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: <i>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». Играв мини-баскетбол.</i>
72.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. ОРУ на развитие координации: <i>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». Играв мини-баскетбол.</i>
73.	Физическое	Подвижные спортивные игры. На материале баскетбола. ОРУ на развитие силовых способностей: <i>прыжки в высоту на месте</i>

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	касанием рукой подвешенных ориентиров. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.
74.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. На материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
75.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».
76.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.
77.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».
78.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельное занятия.</i>	Самостоятельное занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»
Четвёртая четверть – 24 ч. Знания о физической культуре – 1 ч. Физическое совершенствование – 23 ч.		
79.	Знания о физической культуре. <i>Физическая</i>	Физическая культура. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека (теория) <i>Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной</i>

	культура	учёбы и социализации в обществе. Овладение знаниями. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.
80.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Поводящие упражнения: входжение в воду.(теория) . Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, , упражнение “Крокодильчик”.
81.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна (теория) . ОРУ на развитие выносливости.. Совершенствование плавательных упражнений и развитие выносливости.
82.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на всплытие.(теория) ОРУ на развитие выносливости: скольжение на груди с задержкой дыхания. Специальные плавательные упражнения для освоения с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).
83.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Поводящие упражнения: лежание и скольжение.(теория) ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”
84.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.(теория) ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.
85.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на работу рук и ног(теория). ОРУ на развитие выносливости .. Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, упражнение “Звездочка”.
86.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная</i>	Плавание.Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. (теория) ОРУ на развитие выносливости ..Разминка перед входом в воду. Прыжок с тумбы.

	<i>деятельность.</i>	
87.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости .Разминка перед входом в воду. Прыжок с тумбы.</i>
88.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале волейбола: подбрасыванием мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам полуприседа и приседа.Ловляи передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра«Охотники утки».</i>
89.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале волейбола: подача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.Ловляи передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра«Круговая лапта».</i>
90.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале волейбола: прием и передача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с мячами. Игра«Круговая лапта».</i>
91.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруче».</i>
92.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди».</i>
93.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале волейбола: Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием Игра «Юрта», «Невод»</i>

94.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Игра «Пройти бесшумно».</i>
95.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычна. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Игра «Проверь себя»</i>
96.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
97.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
98.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
99.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
100.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>
101.	Физическое	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча и ведение мяча.

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»</i>
102.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Подвижные игры на материале футбола. <i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двухногах поочередно. Прыжок в длину с разбегом с отталкиванием одной ногой и прыжки на двеноги. Эстафеты.</i>

4 класс

№ п/п	Тема урока с элементами содержания	
Первая четверть(24 ч.) Знания о физической культуре -6ч. Способы физкультурной деятельности -5ч. Физическое совершенствование – 13ч.		
1.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <i>Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</i> <i>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</i> <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. Понятия «основная стойка», «смирно», «вольно».</i> <i>Подвижная игра «Займи своё место».</i>
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. <i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. Игра «Ловишика».</i>

3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Провести тестирование бега на 30 м на время. Игра «Салки».</i>
4.	Знания о физической культуре. <i>Физические</i>	Физические упражнения.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение многоскоков. Строевые упражнения. Техника выполнения челночного бега и</i>

	упражнения.	высокого старта. Игра «Ловишика».
5.	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения.</i>	Физические упражнения Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Строевые упражнения. Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Салки в домике».</i>
6.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: преодоление полосы препятствий. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Подвижная игра «Колдунчики».</i>
7.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров».</i>
8.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Равномерный бег (5 мин.) - чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».</i>
9.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i>
10.	Способы физической деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в движении. Освоение навыков ходьбы Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Развитие координационных и скоростных качеств.</i>
11.	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно оздоровительная деятельность</i>	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).

12.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Подвижные игры «Кто лучшие», «Салки в домике», «Запрещенное движение».</i>
13.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Овладение знаниями.Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну поодному. Построение вшеренгу. Игра «Пройти бесшумно».</i>
14.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м. <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях) Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i>
15.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».</i>
16.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м).Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
17.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук.ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
18.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие 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».</i>
19.	Физическое совершенствование.	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким</i>

	<i>Спортивно оздоровительная деятельность</i>	– подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость.
20.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность</i>	– Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. <i>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 вдлину и высоту. Прыжок вдлину с места. Эстафеты «Смена сторон».</i>
21.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность</i>	– Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. <i>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 30-40 см) с 3-4 шагов. Тестирование прыжок вдлину с места. Эстафеты.</i>
22.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность</i>	– Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Понятия: названия метательных снарядов. Эстафеты.</i>
23.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>ОРУ с набивным мячом (1кг). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флагам».</i>
24.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.</i>	– Легкая атлетика. Метаниемалого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>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».</i>
Вторая четверть (21 ч)		
<i>Физическое совершенствование-20 ч. Способы физкультурной деятельности – 1 ч</i>		
25.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. <i>Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ. Игры «К своим флагам». Эстафеты.</i>

26.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: с набивным мячом (1кг). Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.</i>
27.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди). Игры по выбору детей.</i>
28.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.</i>
29.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».</i>
30.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах., упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.</i>
31.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ: выпады и полушиагаты на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.</i>
32.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. <i>ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.</i>
33.	Физическое	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений

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

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>ОРУ на развитие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
41.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
42.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. <i>Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. ОРУ с обручами. Игра «Западня». Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий. Тестирование подтягивание на низкой перекладине.</i>
43.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»</i>
44.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. <i>ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Подвижная игра «Обезьянки».</i>
45.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Тестирование вис на время. <i>ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении.. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».</i>
Третья четверть (33 ч). Знания о физической культуре – 3 часа. Физическое совершенствование –30 ч		
46.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. <i>ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении.. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».</i>

47.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейка. <i>ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Эстафеты.</i>
48.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки со скакалкой. <i>ОРУ на развитие координации: комплекс упражнений на координацию с асимметрическими последовательными движениями руками и ногами; жонглирование малыми предметами. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».</i>
49.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культураХодьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловушки».</i>
50.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. <i>Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Повороты: переступанием на месте и в движении. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i>
51.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах <i>ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>
52.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов..</i>
53.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. <i>Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.</i>
54.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты. <i>ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</i>

	оздоровительная деятельность.	
55.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Подъемы: «полу – елочкой». Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полуелочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах.ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании.
56.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Спуск. Торможение.ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции.Катание на лыжах.
57.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”. Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.
58.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км на время.
59.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
60.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах
61.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные спортивные игры.На материале лыжной подготовки:эстафеты в передвижениях на лыжах.ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций
62.	Физическое	Подвижные спортивные игры.На материале лыжной подготовки:упражнения на выносливость.ОРУ на развитие выносливости:

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

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

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	<i>поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.</i>
78.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол.</i>
Четвёртая четверть - 24 ч. Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование- 24 ч.		
79.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культураПлавание как жизненно важный способ передвижения человека (теория) <i>Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.</i>
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: входжение в воду.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости . Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, упражнение “Крокодильчик”.</i>
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости .. Совершенствование плавательных упражнений и развитие выносливости.</i>
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на всплытие.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости: скольжение на груди с задержкой дыхания. Специальные плавательные упражнения для освоения с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).</i>
83.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Поводящие упражнения: лежание и скольжение.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение плавательных упражнений и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”</i>
84.	Физическое	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. (теория)

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.</i>
85.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Поводящие упражнения: упражнения на работу рук и ног (теория) <i>.ОРУ на развитие выносливости. Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, упражнение “Звездочка”.</i>
86.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Проплытие учебных дистанций: произвольным способом (теория) <i>.ОРУ на развитие выносливости .Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”.</i>
87.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание.Проплытие учебных дистанций: произвольным способом (теория) <i>.ОРУ на развитие выносливости .Разминка перед входом в воду. Прыжок с тумбы.</i>
88.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: подбрасывание мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам полуприседы приседе.Ловляи передачамячаснизу на месте. Эстафетыс мячами. Игра«Охотники утки».</i>
89.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: подача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующемспрыгиванием Ловляи передача мяча снизу на месте. Эстафетыс мячами. Игра«Круговаяялата».</i>
90.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: прием и передачамяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опоройнаруки. Эстафетыс мячами. Игра«Круговаяялата».</i>
91.	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в</i>

	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».</i>
92.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: Подвижные игры разных народов.<i>ОРУ на развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди».</i></i>
93.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры.На материале волейбола: Подвижные игры разных народов.<i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием Игра «Юрта», «Невод»</i></i>
94.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика.Метание : малого мяча в вертикальную цель.<i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.Игра «Пройти бесшумно».</i></i>
95.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика.Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м)-тестирование. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i></i>
96.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика.Беговые упражнения из разных исходных положений.<i>ОРУна развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением.Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Бег (60 м) - тестирование. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i></i>
97.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.<i>ОРУна развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Тестирование - равномерный 6-ти минутный бег.Подвижная игра «Вызов номера».</i></i>

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