

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, выражающихся в поступках, направленных на помощь 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 коррективы 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 коррективы 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 внешкольной 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

	-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> <p>–раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>–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>	<p>внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>–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;</p> <p>–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.</p>	<p>–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;</p> <p>–целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>–выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Физическое совершенствование	<p>–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по</p>	<p>–сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>–выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p>

	<p>частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>–выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>–выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>–выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>–выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>–выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>–играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>–плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>–выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

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: входение 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, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

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,

культуре	<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>
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 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: вхождение 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 корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

	<p>палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.</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>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

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.</i> <i>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 «Ловишка».</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». 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. 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. 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 обычная. Обычный бег. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).</i>
15.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие выносливости: бег в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорениями. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».</i>
16.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на развитие выносливости: обычный бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
17.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>ОРУ на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.</i>
18.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800 м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
19.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <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 слабопересеченной 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 месте с продвижением. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках в длину и в высоту. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».</i>
21.	Физическое совершенствование.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

	Спортивно–оздоровительная деятельность.	ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г) Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»
22.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многократные прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.
23.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг.) Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».
24.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».
2 четверть – 21 ч Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Физическое совершенствование – 20 ч.		
25.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материал лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.
26.	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на материал лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.
27.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.
28.	Физическое совершенствование. Спортивно –	Подвижные спортивные игры. На материал гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.

	оздоровительная деятельность.	ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметричными последовательными движениями руками и ногами. Игры «Метковцель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.
29.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».
30.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.
31.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ: выпады и полушагалы на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.
32.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.
33.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. ОРУ: высокие взмахи поочередно попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.
34.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; -развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам; Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
35.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ: передвижение с резко изменяющимся направлением остановки в заданной позе; на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных тяжёлых предметов (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы).. Игры «Прыгающие воробушки», «Метковцель». Эстафеты.
36.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: -развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги. Игры «Лисы и куры», «Точный

		<i>расчет». Эстафеты.</i>
37.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>ОРУ 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 согнутой ноги; из стойки на лопатках согнутой ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу гимнастической скамейке). Построение в круг. Развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимальное сгибание и пригибание 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 маленькими 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, опуститься в исходное положение, переворот в положение 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, опуститься в исходное положение, переворот в положение 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 стенки. 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>
<p align="center">3 четверть – 30 ч Знания о физической культуре – 2 ч. Физическое совершенствование. – 28 ч.</p>		

46.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в вися стоя и лёжа, в вися 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>Организуя 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, подбор 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. Спуск 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.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Спуск и подъемы <i>ОРУ 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.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски; подъемы; торможение. <i>ОРУ на развитие Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.</i>
59.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах., повороты, спуски и подъемы. <i>Контрольный урок по лыжной подготовке.</i> <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.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)</i>
61.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры.</i>	История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
62.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
63.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)</i>
64.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность..</i>	Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)</i>
65.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой 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 «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
66.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Специальные передвижения без мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей
67.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей
68.	Физическое совершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей
69.	Физическое совершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
70.	Физическое совершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Броски мяча в корзину. ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
71.	Физическое совершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
72.	Физическое совершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
73.	Физическое совершенствование	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.

	Спортивно – оздоровительная деятельность.	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.
74.	Физическое совершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.
75.	Физическое совершенствование Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.
4 четверть – 24 ч Знание о физической культуре - 1 ч. Физическое совершенствование – 23 ч.		
76.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. (теория) Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации. Организационно-методические требования на уроках плавания
77.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду. (теория) ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Разминка перед входом в воду, упражнение “Крокодильчик”.
78.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения.(теория) ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование плавательных упражнений и развитие выносливости.
79.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения.(теория) ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения :задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение.(теория) 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”
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение.(теория) 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”
82.	Физическое совершенствование.	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. Проплывание 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. Подбрасывание мяча. ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Ловля передач мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».</i>
86.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Поддача мяча. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Подбрасывание и поддача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>
87.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. ОРУ с предметами. Подбрасывание и поддача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>
88.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».</i>
89.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Эстафеты с мячами.</i>
90.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Прием и передача мяча. Игра «Юрта»,</i>
91.	<i>Физическое совершенствование. Спортивно</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. Поддача 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.	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 беговых нагрузок в горку, передача набивного мяча 1 кг в максимальном темпе.</i>
95.	Физическое совершенствование. 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.	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>
97.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность..	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>
98.	Физическое совершенствование. 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 в длину с места. Подвижная игра «Парашиотисты»</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: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.</i>

2 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока, с элементами содержания
1 четверть – 24 ч		
<i>Знания о физической культуре – 6 ч Способы физкультурной деятельности – 3 ч Физическое совершенствование – 15 ч</i>		
1	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <i>ОРУ на развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</i> <i>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи своё место».</i>
2	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i> <i>Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт. Игра «Ловишка».</i>
3	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры</i>	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i> <i>Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». Игра «Салки»</i>
4	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <i>ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ноги, ходьба с включением широкого шага. Строевые упражнения.</i> <i>Понятие «высокий старт». Варианты игры «Салки»</i>
5	Знания о физической культуре. <i>Физические упражнения</i>	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Эстафеты.</i>
6	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Составление режима дня. <i>ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>
7	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия</i>	Выполнение простейших закалывающих процедур. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i>
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 «Воробьи и вороны»</i>
11	Физическое совершенствование. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).</i>
12	Знания о физической культуре <i>Физическая культура</i>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Овладение знаниями. Инструктаж по ТБ.</i>
13	Физическое совершенствование. <i>Спортивно–оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокоимпактные прыжки, 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 бесшумно».</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. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ</i> на совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
17	Физическое совершенствование. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <i>ОРУ</i> на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера».
18	Физическое совершенствование. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ</i> на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
19	Физическое совершенствование. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ</i> на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера». Эстафеты с бегом на скорость.
20	Физическое совершенствование. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте с продвижением. <i>ОРУ</i> на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г) Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках в длину и высоту. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».
21	Физическое совершенствование. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. <i>ОРУ</i> на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»
22	Физическое совершенствование. Спортивно–оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. <i>ОРУ</i> со скакалкой. Прыжки через длинную неподвижную качающуюся скакалку. Многократные прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.
23	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>ОРУ</i> с набивным мячом (1 кг). Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».

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

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	на силу. <i>ОРУ: выпады полушагаты 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 материалах гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. <i>ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.</i>
33	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материалах гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на формирование осанки. <i>ОРУ: высокие взмахи поочередно 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 и спортивные игры. На материалах гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на формирование осанки. <i>ОРУ: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.</i>
35	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материалах гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. <i>ОРУ: передвижение с резкой сменой направлениями остановками заданной позы. Игры «Прыгающие воробушки», «Метко в цель». Эстафеты.</i>
36	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материалах гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналу. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.</i>
37	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.</i>
38	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты. <i>ОРУ на развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимальное гибание и пригибание туловища в стойках и седах. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнутой ноги; из стойки на лопатках согнутой 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.

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ с малыми мячами. Игра «Космонавты».
40	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одного звена в тело на другие. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».
41	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ: выпады и полушагалы на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».
42	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической стенки. ОРУ с обручами. Игра «Западня».
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
44	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. ОРУ: высокие взмахи поочередно попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Обезьянки».
45	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».
3 четверть – 33 ч		
<i>Знания о физической культуре – 2 ч Способы физкультурной деятельности – 1 ч Физическое совершенствование – 30 ч</i>		
46	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».
47	Физическое совершенствование.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ОРУ на материалах гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Полоса препятствий
48	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке; по скамейке в упоре лежа и стоя на коленях. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты
49	Знания о физической культуре. Физическая культура	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Инструктаж по ТБ.
50	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Организуемые команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
51	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Повороты: переступанием на месте и в движении. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).
52	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.
53	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.
54	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуски и подъемы. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.
55	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скольльзящий шаг на лыжах с палками “змейкой”.
56	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах

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

	оздоровительная деятельность.	
65	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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. Спортивно – оздоровительная деятельность.	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. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.Специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафетыс мячами. Игра «Мяч соседу».</i>
68	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.Специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафетысмячами. Игра«Играй, играй, мяч не теряй».</i>
69	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафетысмячами. Игра«Мячводящему».</i>
70	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Ведение мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафетысмячами. Игра «У когоменьше мячей».</i>
71	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная	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. Бросокмячаснизу на месте в щит. Ловлямяча на месте. Передачмячаснизу на месте.</i>

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

	подготовленностью.	
<p align="center">4 четверть – 24 ч</p> <p align="center"><i>Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование – 23 ч</i></p>		
79	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>
80	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение 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>
81	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. (теория) <i>ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование плавательных упражнений и развитие выносливости.</i>
82	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплытие.(теория) <i>ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине и др).</i>
83	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение (теория) <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>
84	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 умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”</i>
85	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног (теория) <i>ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки , упражнения “Поплавок” и “Медуза”.</i>
86	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. (теория) <i>. Игры ,Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, упражнение “Звездочка”.</i>
87	Физическое	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом (теория)

	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. Подбрасывание мяча. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».</i>
89	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Поддача мяча. <i>ОРУ с предметами. Приемы передач мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.</i>
90	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча. <i>ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>
91	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. <i>ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей</i>
92	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов. <i>ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди». Развитие ловкости.</i>
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. Эстафеты.</i>
95	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики. Бег <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «К своим флажкам»</i>

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 скалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. 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 «Парашиотисты»</i>

3 класс

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

	культуре. <i>Физическая культура</i>	человека. <i>Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</i> <i>ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Повторение понятий «основная стойка», «смирно», «вольно».. Подвижная игра «Займи своё место».</i>
2.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура <i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт. Игра «Ловушка».</i>
3.	Знания о физической культуре. <i>Из истории физической культуры</i>	Из истории физической культуры <i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 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. <i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. 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. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Пустое место»</i>
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>

	деятельность.	
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 корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в движении. Игра «Белые медведи»</i>
11.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях)ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Игра «Космонавты»</i>
12.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно – оздоровительная деятельность.</i>	Легкая атлетика.Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. <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 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). 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 150 м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>

16.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Вызов номера».
17.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800 м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».
18.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3-4 мин в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера».
19.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».
20.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»
21.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: с набивным мячом (1 кг). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».
22.	Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди). Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».
23.	Физическое	Подвижные игры на материал лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие силовых способностей: повторное

	совершенствование. <i>Спортивно– оздоровительная деятельность.</i>	<i>выполнение беговых нагрузок в горку. Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Игры «К своим флажкам».</i>
24.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м, равномерный 5 минутный бег. Эстафеты.</i>
<p align="center">Вторая четверть (21 ч.)</p> <p align="center"><i>Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Физическое совершенствование – 19 ч.</i></p>		
25.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте, на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижная игра «Два Мороза».</i>
26.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	<i>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. ОРУ на развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий. Игры по выбору детей</i>
27.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	<i>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. ОРУ на развитие координации: передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Игры по выбору детей.</i>
28.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. ОРУ на развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы. Игры «Метков цель», «Погрузка арбузов».</i>
29.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».</i>

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 дальше 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 ворву», «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, лежа с 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: в парах, 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 и колонне, выполнение строевых

	совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	команд. <i>ОРУ на развитии силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальные развития мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных тяжёлых предметов (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы). 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».</i>
38.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты; кувырок вперёд. <i>Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг. ОРУ на развитие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимальное сгибание и пригибание туловища (в стойках и 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 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. <i>ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».</i>
41.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. 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 стенки. 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, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. <i>ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты 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>	<i>гимнастической палкой, скалкой; высокие взмахи поочередно поперемённо правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Перестрелка»</i>
45.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики..Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. <i>ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Эстафета.</i>
Третья четверть (33 ч). <i>Знания о физической культуре – 3 ч. Способы физкультурной деятельности – 4 ч. Физическое совершенствование. - 26 ч.</i>		
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 асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; жонглирование малыми предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».</i>
48.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Игра «Перестрелка»</i>
49.	Знания о физической культуре. <i>Физическая культура</i>	Физическая культура Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловишка».</i>
50.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Лыжные гонки. Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Повороты: переступанием на месте и в движении. <i>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 лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. <i>ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.
54.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Торможение. ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
55.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Подъемы: «полу – елочкой». Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полуелочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании.
56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Спуск. Повороты. ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции. Катание на лыжах.
57.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”.
58.	Физическое совершенствование. Спортивно-	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах ⁸ подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.

	оздоровительная деятельность.	
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 и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.</i>
61.	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 и 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 и 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 – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».</i>
65.	Способы физкультурной деятельности. <i>Самостоятельные занятия.</i>	Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных двигательных качеств. <i>ОРУ с предметами, Эстафеты,</i>

66.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию. <i>ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении)</i>
67.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседю».</i>
68.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча. <i>ОРУ на развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</i>
69.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч водящему».</i>
70.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «У кого меньше мячей».</i>
71.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.</i>
72.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину. <i>ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Попад в обруч». Игра в мини-баскетбол.</i>
73.	Физическое	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте</i>

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

	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: вхождение в воду. (теория) . Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, , упражнение “Крокодилчик”.
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна (теория) . ОРУ на развитие выносливости.. Совершенствование плавательных упражнений и развитие выносливости.
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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. Спортивно-оздоровительная	Плавание. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом. (теория) ОРУ на развитие выносливости .. Разминка перед входом в воду. Прыжок с тумбы.

	деятельность.	
87.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание.Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.(теория) .ОРУ на развитие выносливости .Разминка перед входом в воду. Прыжок с тумбы.
88.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижныеи спортивныеигры.На материалевolleyбола: подбрасыванимяча.ОРУ на развитиесиловых способностей: прыжки по разметкамв полуприседеи приседе.Ловляи передачамячаснизу на месте. Эстафетыс мячами. Игра«Охотникии утки».
89.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижныеи спортивныеигры.На материалевolleyбола: подача мяча.ОРУ на развитиесиловых способностей: запрыгивание с последующемспрыгиваниемЛовляи передача мяча снизу на месте. Эстафетыс мячами. Игра«Круговаялапта».
90.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижныеи спортивныеигры.На материалевolleyбола: прием и передачамяча.ОРУ на развитиесиловых способностей: перелезание и перепрыгиваниечерезпрепятствияс опорой на руки. Эстафетыс мячами. Игра«Круговаялапта».
91.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале volleyбола: подвижные игры на материале volleyбола.ОРУ на развитиесиловых способностей: лазание с дополнительнымотягощением на поясе (по гимнастической стенкеи наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
92.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижныеи спортивныеигры.Наматериалевolleyбола: Подвижные игры разных народов.ОРУ на развитиесиловых способностей: лазание с дополнительнымотягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Эстафеты с мячами. Игра «Гуси-лебеди».
93.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижныеи спортивныеигры.Наматериалевolleyбола: Подвижные игры разных народов.ОРУ на развитиесиловых способностей: запрыгивание с последующемспрыгиванием Игра «Юрта», «Невод»

94.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. 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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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 15 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Игра «Проверь себя»</i>
96.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
97.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</i>
98.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <i>ОРУ на развитие выносливости: бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800 м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».</i>
100.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>
101.	Физическое	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча и ведение мяча.

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	<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 «Парашиютисты»</i>
102.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Подвижные игры на материале футбола. <i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.</i>

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.Физическая культура	Физическая культураФизическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. ОРУ на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. Понятия «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи своё место».
2.	Знания о физической культуре.Физическая культура	Физическая культураХодьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт. Игра «Ловишка».

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

12.	Знания о физической культуре. <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 лучше», «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 по одному. Построение в шеренгу. 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 150 м. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба под счет. Ходьба в полуприседе. 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 800 м. 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>

	Спортивно оздоровительная деятельность	–	подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость.
20.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность	–	Легкая атлетика.Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. ОРУ на развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3-4 мин в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках в длину и в высоту. Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».
21.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность	–	Легкая атлетика.Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку(высота 30-40см) с 3-4 шагов. Тестирование прыжков в длину с места. Эстафеты.
22.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность	–	Легкая атлетика.Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Понятия: названия метательных снарядов. Эстафеты.
23.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность		Легкая атлетика.Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. ОРУ с набивным мячом (1кг). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».
24.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.	–	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».
Вторая четверть (21 ч.)			
Физическое совершенствование-20 ч. Способы физической деятельности – 1 ч			
25.	Физическое совершенствование. Спортивно оздоровительная деятельность.		Подвижные и спортивные игры. На материал лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.

26.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на 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 ориентирования в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.</i>
27.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. <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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.</i>
29.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».</i>
30.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимания. <i>ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах., упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.</i>
31.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. <i>ОРУ: выпады и полуприсяды на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.</i>
32.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и 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	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 резко изменяющим 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 наметанным ориентирам и сигналам; игровые задания с использованием упражнений на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальные развития мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы). Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт».</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 лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг.</i>
39.	Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. <i>ОРУ с малыми мячами. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Тестирование наклон вперёд 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). <i>Знания о физической культуре – 3 часа. Физическое совершенствование – 30 ч</i>		
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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплекс по развитию гибкости; широкие стойки на ногах. Эстафеты.</i>
48.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки со скакалкой. <i>ОРУ на развитие координации: комплекс упражнений на координацию асимметрическими последовательными движениями руками и ногами; жонглирование малыми предметами. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».</i>
49.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Присоединение крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Ловишка».</i>
50.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. <i>Организуемые команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Повороты: переступанием на месте и в движении. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i>
51.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах <i>ступающим и скользящим шагом без палок. ОРУ на развитие координации: комплексы ОРУ с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</i>
53.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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. Спортивно-	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Подъемы: «полу – елочкой». Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полулочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах.ОРУ на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании.
56.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Спуск. Торможение.ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции.Катание на лыжах.
57.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”. Подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.
58.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км на время.
59.	Знания о физической культуре.Из истории физической культуры.	Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
60.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.ОРУ на развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах
61.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры.На материале лыжной подготовки:эстафеты в передвижениях на лыжах.ОРУ на развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций
62.	Физическое	Подвижные и 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 и 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 «Мяч соседу».</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>

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

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
78.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол.
<p align="center">Четвёртая четверть - 24 ч. Знания о физической культуре – 1 ч Физическое совершенствование- 24 ч.</p>		
79.	Знания о физической культуре. Физическая культура	Физическая культура Плавание как жизненно важный способ передвижения человека (теория) 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.
80.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: вхождение в воду. (теория) ОРУ на развитие выносливости . Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, упражнение “Крокодильчик”.
81.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. (теория) ОРУ на развитие выносливости .. Совершенствование плавательных упражнений и развитие выносливости.
82.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение. (теория) 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”
84.	Физическое	Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. (теория)

	совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	<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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Проплыwanie 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. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Плавание. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом (теория) <i>.ОРУ на развитие выносливости. Разминка перед входом в воду. Прыжок с тумбы.</i>
88.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подбрасывание мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».</i>
89.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим прыгиванием. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>
90.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: прием и передача мяча. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».</i>
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>

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

98.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м. <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>
99.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Легкая атлетика.Прыжковые упражнения : в длину и высоту. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>
100.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров,Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».</i>
101.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча и ведение мяча. <i>ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашиотисты»</i>
102.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Подвижные игры на материале футбола. <i>ОРУ на развитие координации: прыжки через скалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.</i>