

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №6 имени С.Ф. Вензелева» г. Междуреченска

Обсуждено на заседании  
Методического совета

Протокол № 1  
от «29» 08 2014 г.

Приложение к ООП НОО (в новой редакции)

Утверждена  
Директор МБОУ «Гимназия №6»  
Четверухина Г.А./

Приказ № 302-н  
от «29» 08 2014 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 – 4 КЛАССЫ

СОСТАВИТЕЛЬ:

Лесных Светлана Александровна, учитель физической культуры, первая категория

## **.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России № 373 от 06.10.2009 г., в ред. приказов от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09 2011 г. №2357), на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Гимназия №6, Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования, Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура».

**Цель:** формирование у обучающихся на уровне начального общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

познавательных интересов.

Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

#### Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

#### Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

### **2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Учебное содержание каждого из разделов программы* излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

*Содержание раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)

*Тематическое планирование раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности»*

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

*В познавательной деятельности используются:*

- Наблюдения, измерения и моделирование;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

*В рефлексивной деятельности:*

- Самостоятельная организация учебной деятельности;

- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.
- Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

*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).

*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.

*Самостоятельные игры и развлечения:*

- Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.
- Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (*физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности*).

### **3.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч (33 учебные недели), во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. (34 учебные недели)

### **4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

- *Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- *Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

- *Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- *Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- *Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- *Ценность труда* и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- *Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- *Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- *Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- *Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- *Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5 ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **6.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*1. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.*

“Жизненно важные навыки и умения “:

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

“Общеразвивающие упражнения”:

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.

Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».

Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений и проводятся под музыку в течение 3-5 минут

- упражнения массажа, растираний
- гимнастика по методу Г.А. Шичко
- упражнения по методике В.А.Ковалёва
- упражнения на внимание с использованием тренажёров
- работа со зрительными метками

## 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

### “Гимнастика с основами акробатики”:

Организуемые команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.

Гимнастические упражнения прикладного характера; 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; прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### “Подвижные и спортивные игры”:

*Подвижные игры* в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий,
- Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

*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 спортивных игр:* футбола, баскетбола, волейбола.



### *Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

### *Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:*

На уровне начального общего образования закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; (учебная игра “мини-футбол”)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преобладание в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В I классе согласно учебной программе обучающиеся по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение обучающимися новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В III классе увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетике, гимнастике и акробатике, футбола, пионербола, баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что обучающиеся должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной

деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

“Корригирующие упражнения”- комплексы упражнений и заданий (пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; направлены на:

развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;

формирование правильной осанки;

развитие и совершенствование сенсомоторики;

интеллектуально-познавательное развитие;

психофизических возможностей.

Вариативная часть ( дифференцированная )

Определяется образовательным учреждением с углубленным изучением видов спорта.

Виды спорта определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, элементы спортивных игр ( по выбору учителя, с учетом возрастных и психофизиологических- особенностей учащихся).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 КЛАСС

№ урока	№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые предметные результаты	Примечание
<b>Легкая атлетика (12 часов) Теоретический материал. Знания о физической культуре (6 часов)</b>					
1	1	Профилактика травматизма. Понятия о физической культуре; спорт, спортсмен	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. правила ТБ на уроках легкой атлетики	
2	2	Влияние физических упражнений на здоровье человека. Бег с ускорением 30 м.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. понятие короткая дистанция	
3	3	Техника выполнения	Разновидности ходьбы. Бег с	Правильно выполнять основные	

		прыжка по фазам. Метание, способы метания.	ускорением. Бег 30 м . Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств Общеразвивающие упражнения	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	
4	4	Как возникли физические упражнения. Понятие «короткая дистанция».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. подвижная игра «Гуси-лебеди»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	
5	5	« Основные способы передвижения человека » ». Развитие скоростных качеств.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	
6	6	Как возникли физические упражнения. Прыжок в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	
7	7	Прыжки с продвижением вперед. Основные правила зарядки.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	
8	8	Техника выполнения прыжка по фазам. Метание, способы метания.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Лисы и куры».	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	
9	9	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание, способы метания.	Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
10	10	Упражнения для подготовки к бегу. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ Многоскоки. Техника определения прыжков по фазам. Подвижная игра «Попади в мяч».	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных	

				положений	
11	11	Техника выполнения прыжка по фазам. Определение результатов.	Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
12	12	Метание малого мяча из положения стоя. Бег с максимальной скоростью.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
<b>Теоретический материал, понятие о физической культуре (6 часов)</b>					
13	1	« Зачем нужен режим дня?»	Учиться организовать свою деятельность, самостоятельное составление. Режима дня..рационально использовать своё время.	Самостоятельно составлять свой режим дня и тренировок.	
14	2	Простейшие закаливающие процедуры.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Бережно относиться к своему здоровью.	Понимания значения физической культуры в жизни человека	
15	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Олимпийские игры; виды спорта	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий.	
16	4	Спортивная форма – одежда и обувь для тёплой и холодной погоды.	Формирование первоначальных представлений о значении, правильной одежды по погоде. Для укрепления своего здоровья.	Иметь понимание здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здовьесберегающего поведения.	
17	5	История физической культуры и спорта (возникновение и развитие) .	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
18	6	Понятия о физической	Равномерный бег 5 минут. Чередование	Бегать в равномерном темпе до 10	

		культуре; спорт , спортсмен	ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
<b>Спортивные игры, подвижные игры (15 часов)</b>					
19	1	Правила в игре, их значение.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ	Бегать в равномерном темпе. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	
20	2	Игра « К своим флажкам» Правила поведения.	Комплекс утренней гимнастики. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей РУ без предметов.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
21	3	Олимпийские игры, их история.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
22	4	Игра «Лиса и куры»	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол иголочка».	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	
23	5	Игра «Два мороза» Правила организации и проведения игры	ОРУ «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
24	6	Игра «Кто дальше бросит»	ОРУ. Со скакалкой со скакалкой. Развитие координационных способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	
25	7	Игра «Пятнашки»	ОРУ. «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Играть в игры.	
26	8	Игра «Прыгающие воробушки»	ОРУ. В движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Играть в игры.	
27	9	Учебная игра в мини-футбол. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий).	ОРУ в движении. Игры «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	
28	10	Повторение удара серединой подъёма по мячу. Учебная	ОРУ в движении. «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	

		игра в мини-футбол.	способностей		
29	11	Перемещения футболиста. Подвижная игра: «Салки».	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	
30	12	Обучение удару носком по мячу.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	
31	13	Обучение удару серединой подъёма по мячу. Повторение удара носком по мячу.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	
32	14	Учебная игра в мини-футбол. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий).	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	
33	15	Комплекс упражнений с набивными мячами.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	
<b>Гимнастика (20часов)</b>					
34	1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.	Название снарядов и гимнастических элементов, личная гигиена, режим дня, ТБ во время занятий. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	
35	2	Положение «упор присев». Группировка	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
36	3	Перекаты вперед и назад в группировке.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.. Игра	Лазать по гимнастической стенке, канату.	

			«Ниточка Развитие силовых способностей		
37	4	Перекаты на спину, лежа на животе.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазать по гимнастической стенке, канату	
38	5	Перекаты из упора стоя на колени.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка».	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
39	6	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
40	7	Подтягивание лежа на спине по скамейке	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
41	8	Обучение лазанью по наклонной скамейке в упоре присев.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
42	9	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
43	10	Повороты. Ходьба по гимнастической скамейке.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	

44	11	Ходьба и перешагивание через мячи по гимнастической скамейке.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	
45	12	Совершенствование лазание по канату и гимнастической стенке, ходьбы по гимнастической скамейке.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	
46	13	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату;	
47	14	Обучение упражнениям, приставной шаг, шаг с прискоком.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату	
48	15	Обучение лазание по канату и гимнастической стенке.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату;	
49	16	Обучение танцевальным упражнениям, приставной шаг, шаг с прискоком.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять стойку на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону; висы спиной к гимнастической стенке;	
50	17	Обучение танцевальным упражнениям, приставной шаг, шаг с прискоком	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять -кувырок в сторону; - висы спиной к гимнастической стенке	
51	18	.Совершенствование лазание по канату и гимнастической стенке, ходьбы по гимнастической скамейке.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять - кувырок в сторону; - висы спиной к гимнастической стенке перелазание через гимнастическое бревно; перестроения из одной колонны в колонну по два.	
52	19	Совершенствование поворотов направо, налево.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие	Выполнять - кувырок в сторону; - висы спиной к гимнастической	



			скоростно-силовых способностей	стенке перелазание через гимнастическое бревно; перестроения из одной колонны в колонну по два.	
53	20	Акробатика. строевые упражнения	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять - кувырок в сторону; - висы спиной к гимнастической стенке перелазание через гимнастическое бревно; перестроения из одной колонны в колонну по два.	
<b>Лыжная подготовка (15 часов)</b>					
54	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья	
55	2	Переноска и надевание лыж.	Обучение поворотам переступанием на месте.	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	
56	3	Обучение ступающему шагу.	Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции 500метров. Совершенствование поворотов переступанием. Передвижение ступающим шагом. Подвижная игра: «Кто самый быстрый».	Правильно надевать и переносить лыжи. Уметь выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	
57	4	Прохождение дистанции 300 м.	Совершенствование поворотов переступанием. Передвижение ступающим шагом. Подвижная игра: «Кто самый быстрый».	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	
58	5	Передвижение в медленном темпе.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. .Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции800метров. Повторение передвижения скользящим	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	

			шагом с палками. Круговые эстафеты с этапом до 100-метров. Значение занятий физической культуры на свежем воздухе.		
59	6	Игры на свежем воздухе.	Обучение подъему ступающим шагом. Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км. Спуск с уклона 15 - 20 °.	Правильно надевать и переносить лыжи. Значения занятия лыжами для укрепления здоровья.	
60	7	Скользящий шаг без палок.	Обучение подъему ступающим шагом. Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	
61	8	Прохождение в медленном темпе до 500 м.	Обучение подъему ступающим шагом. Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	
62	9	Повороты переступанием.	Обучение подъему ступающим шагом. Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах. контролировать свои действия и эмоциональную поддержку однокласснику.	
63	10	Обучение подъему	Обучение подъему ступающим шагом.	Выполнять скользящий шаг с	

		ступающим шагом.	Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км.	палками; подъемы и спуски с передвижением на лыжах. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	
64	11	Подъемы на склон 12-15 градусов ступающим шагом.	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции до 1км. Спуск с уклона 15-20 <sup>0</sup> . Прохождение дистанции до Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции Повторение спуска и подъема. Эстафеты на лыжах.	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижением на лыжах. Стремиться к З.О.Ж способы достижения цели.	
65	12	Спуски под уклон.	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции до 1км. Спуск с уклона 15-20 <sup>0</sup> . Прохождение дистанции до Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции Повторение спуска и подъема. Эстафеты на лыжах.	Правильно выполнять ступающий шаг и скользящий шаг с палками. Стремится к победе. Умение достойно проигрывать. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
66	13	Спуски и подъемы. Подвижные игры.	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции до 1км. Спуск с уклона 15-20 <sup>0</sup> . Прохождение дистанции до Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции Повторение спуска и подъема. Эстафеты на лыжах.	Правильно выполнять ступающий шаг и скользящий шаг с палками. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации правила гигиены и распорядке дня.	
67	14	Прохождение в медленном темпе дистанции до 800 м.	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижением на лыжах до 1,5 км.	Правильно выполнять скользящий шаг без палок. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	

68	15	Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени.	Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижением на лыжах до 1,5 км.	Правильно выполнять скользящий шаг без палок. Осваивать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	
<b>Гимнастика (6 часов)</b>					
69	1	Комплексы дыхательных упражнений Инструктаж по ТБ	ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	Универсальные умения при выполнении организующих упражнений	
70	2	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	Выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	
71	3	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
72	4	.Кувырок вперед ,стойка на лопатках.	Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие силовых способностей .Подвижные игры.	Универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
73	5	Кувырок в сторону	Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. Перелезание через коня, бревно. Подвижные игры.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
74	6	.Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. ОРУ.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Развитие силовых способностей. Подвижные	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости.	

			игры.		
<b>Плавание (8 часов)</b>					
75	1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	Вхождение в воду: по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
76	2	Упражнения на всплытие и лежание на груди	Упражнение « поплавок». « Звезда» « Медуза» , « Стрела».	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
77	3	« Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.	Принимать технологию и методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе.	
78	4	« Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
79	5	« Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.	Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений.	

80	6	«Кроль на спине»	Скольжение руки вдоль туловища; с подключением ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками;; с попеременным выполнением гребка правой и левой руками.	Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений.	
81	7	«Кроль на спине»	Дыхательное упражнение « Горячий чай» Работа рук и ног. Упражнения « Фонтан и мельница»	Плывать, в том числе спортивными способами.	
82	8	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине	Положение тела; движение ног, движения рук, согласованность движения ног и рук, дыхание.	Плывать, в том числе спортивными способами.	
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (5 часов)</b>					
83	1	« Зачем нужен режим дня?»	Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Необходимость отслеживания состояния здоровья.	
84	2	Роль слуха и зрения при движении человека.	Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Выполнять простейшие приёмы оказания помощи при травмах и ушибах. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	
85	3	Простейшие закаливающие процедуры	Осваивать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Бережно относиться к своему здоровью. Планировать спортивные занятия в режиме дня.	Организовывать места занятий физическими упражнениями (как в помещении так и на открытом воздухе) Стремиться к З.О.Ж., способы достижения цели. Бережное отношение к другим людям	

86	4	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	Вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений.	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью. Организовывать свой отдых и досуг	
87	5	Составить комплекс утренней зарядки	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.	
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>					
88	1	Составление режима дня. Инструктаж по ТБ. мини-футбол.	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. ОРУ. Эстафеты с мячами	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	
89	2	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
90	3	Передачи мяча в парах Игра «Метко в цель».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Стремится к победе, умение достойно проигрывать	
91	4	Ведение мяча на месте, бросок в корзину.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр	
92	5	Метание мяча в цель.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Принимать адекватные решения в	

		Игра «Белые медведи».	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай. ». Развитие координационных способностей.	условиях игровой деятельности. Стремится к физическому развитию.	
93	6	Подвижная игра в мини-футбол.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. взаимодействовать со сверстникам. доносить информацию в доступной форме Проявлять положительные качества личности	
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>					
94	1	Инструктаж по Т/Б. Прыжки. Игра «Пятнашки».	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 30 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера» Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. понятие короткая дистанция.	
95	2	Прыжок в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. правила ТБ на уроках легкой атлетики	
96	3	Прыжки на одной и двух ногах с передвижением вперед.	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Организовывать собственную деятельность взаимодействовать со сверстниками доносить информацию в доступной форме	
97	4	Прыжок в длину с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие.	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	
98	5	Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра	Управлять своими эмоциями Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях	



		«Мяч на полу».	«Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	учебной и игровой деятельности.	
99	6	Итоговая контрольная работа.	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда измерять показатели развития основных физических качеств	

## 2 класс

№ урока		Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые предметные результаты	Примечание
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	1	Профилактика травматизма. Правила подбора одежды на открытом воздухе	Правила подбора одежды на открытом воздухе. Медленный бег 200 и 400 м. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м Описывать технику беговых упражнений	
2	2	Техника низкого старта: Команды « На старт», «Внимание», «Марш»	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
3	3	Обучение построению в колонну по одному. Медленный бег до 1 мин. Бег с ускорением 30 м	Медленный бег до 2 минут . Разновидности ходьбы. Перестроение в колонну по одному, комплекс ОРУ. Подвижная игра « Запрещенное движение» , « Метко в цель» ,	Характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
4	4	Челночный бег 3x10 м. Медленный бег 1км.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с	Правильно выполнять основные движения в ходьбе	

			ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	
5	5	Бег 30 метров с низкого старта. Подвижные игры. «Класс - смирно».	Бег 3 мин. Беговые упражнения (на носках, с захлестыванием, с высоким подниманием бедра,) Техника низкого старта: Команды «На старт», «Внимание», «Марш». Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Пустое место».	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
6	6	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	Медленный бег 3 и 4 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ техника высокого старта. Взаимодействие со сверстниками в процессе	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
7	7	Прыжки в длину по фазам на результат. Самооценка.	ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
8	8	Высокий старт. Бег 30 метров.	Медленный бег 3 и 4 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ техника высокого старта. Взаимодействие со сверстниками в процессе	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	
9	9	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 метров.	Бег с высоким подниманием бедра, бег 30м. Развитие скоростные способности. Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена стон»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
10	10	Метание малого мяча. Правила оказания первой помощи.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	

			силовых способностей	предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	
11	11	Понятие «Короткая дистанция» Бег на скорость.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	
12	12	<i>Бег с максимальной скоростью с высокого старта.</i>	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	
<b>Теоретический материал, понятие о физической культуре (6 часов)</b>					
13	1	Элементарные знания. О строение человеческого тела.	Скелет человека. Суставы. Части рук, мышцы. Осанка. Техника проверки осанки.	Элементарные знания о строение человеческого тела.	
14	2	Правила оказания первой помощи в разных ситуациях.	При растяжении связок и ушибах. При вывихах. При кровотечениях. При сотрясении мозга.	Оказывать первую помощь в разных ситуациях.	
15	3	Профилактика травматизма на уроках спортивных игр. Смоконтроль.	Определение нагрузки, определение пульса. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Самостоятельно наблюдать за состоянием своего самочувствия во время урока.	
16	4	Представление о физических качествах.	Понятие о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	Самостоятельно выбирать физическую нагрузку. Для своего организма. Самоконтроль, определения	

				пульса.	
17	5	Работа различных мышц	Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.	Самостоятельно выполнять упражнения для профилактики правильной осанки.	
18	6	Внутренние органы человека.	Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.	Элементарные знания о строении кровеносной системы человека. Дыхательной. Пищеварительной.	
<b>Спортивные игры, подвижные игры (15часов)</b>					
19	1	Правила т/безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение стойкам и передачам мяча	Обучение стойкам и передачам мяча. Выполнение прыжковых упражнений в игровых соревновательных условиях. техника безопасности на уроках подвижных игр; - названия и правила игр; организацию и оборудование подвижных игр.	Универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
20	2	Обучение ловли и передачи мяча	ОРУ. Эстафеты. Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; бросать мяч в цель (кольцо); выполнять ОРУ;	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
21	3	Обучение ловли и передачи мяча в движении.	ОРУ. Эстафеты. Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; бросать мяч в цель (кольцо); выполнять ОРУ;	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	
22	4	Ловля и передача мяча в движении	Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; бросать мяч в цель (кольцо);	Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Соблюдать дисциплину и	

			выполнять ОРУ; игры «Попади в кольцо», Подвижные игры на основе баскетбола.	правила техники безопасности во время спортивных игр.	
23	5	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	ОРУ; игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные способности	Адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
24	6	Броски в цель (кольцо)	Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; бросать мяч в цель (кольцо);	Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	
25	7	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в треугольниках, квадратах;	Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
26	8	Бросок двумя руками от груди	Бросать мяч двумя руками от груди; выполнять ОРУ; игра «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные способности	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
27	9	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
28	10	Упражнения с малыми мячами	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом»	Быстрота и ловкость во время подвижных игр.	
29	11	Упражнения с большими мячами	Совершенствование бросков и ловли мяча на месте. Упражнения с гимнастическими палками.	Правила техники безопасности во время	

			Подвижная игра «Послушный мяч». Подвижные игры. Подвижная игра: «Салки».	подвижных игр.	
30	12	Обучение ловли и передачи мяча в движении	Упражнения с большими мячами. Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета с элементами баскетбола	Ловить и передавать мяч на месте и в движении; - вести мяч правой и левой рукой; играть в игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча».	
31	13	Обучение ведению мяча на месте в шаге.	Вести мяч правой и левой рукой; играть в игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча».	Ловить и передавать мяч на месте и в движении; - вести мяч правой и левой рукой; играть в игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча».	
32	14	Подвижная игра «Перестрелка». «Мяч водящему».	Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Метко в цель»	Ловить и передавать мяч на месте и в движении; - вести мяч правой и левой рукой; - играть в игры.	
33	15	Ведение мяча на месте, бросок в корзину.	Броски мяча в щит на высоте 2м с 3-4 м. Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>					
34	1	Комплексы дыхательных упражнений Инструктаж по ТБ	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять	

			лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	
35	2	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
36	3	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивание в висе	
37	4	Кувырок в сторону	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	Выполнять висы, подтягивание в висе. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
38	5	Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперёд в упор присев. ОРУ.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
39	6	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. ОРУ.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
40	7	Комплексы упражнений	ОРУ в движении. Лазание по наклонной	Лазать по гимнастической	

		на развитие физических качеств вис стоя и лёжа	скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой 8рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
41	8	Комплексы упражнений на развитие физических качеств вис стоя и лёжа	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
42	9	ОРУ с предметами	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
43	10	Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
44	11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
45	12	Перестроения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках,	Выполнять висы, подтягивание в висе	



			согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.		
46	13	Разновидности пережатов	Группировка в положении лёжа; группировка в приседе; пережат назад в группировке; пережат в сторону в группировке пережат назад пережатом вперед – упор присев	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
47	14	Разновидности кувырков	Разновидности кувырков; кувырок вперед; кувырок в сторону ( пережат); кувырок назад Стойки на лопатках. Разновидности стоек; стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой стойка на лопатках вертикально	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
48	15	Обучение «мост» (с помощью и самостоятельно).	Стойки на лопатках. Разновидности стоек; стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
49	16	Упражнения на гимнастическом бревне	Стойки на лопатках. Разновидности стоек; стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.	Выполнять основные движения руками в локтевых суставах (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).	
50	17	Обучение кувырку назад в группировке.	Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Основные положения рук, ног.	
51	18	Лазание по канату	Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Основные положения рук, ног.	
52	19	Совершенствование виса на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и самостоятельно).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	

			способностей. Игра «Фигуры»		
53	20	Лазание. Основные положения.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату	
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>					
54	1	Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба ступающим шагом	Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба ступающим шагом	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
55	2	Ходьба ступающим шагом без палок.	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	
56	3	Ходьба скользящим шагом без палок	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты.. использовать приёмы самоконтроля.	
57	4	Попеременный двухшажный ход.	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	
58	5	Подъём «полуёлочкой». Спуск	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты.. Использовать приёмы самоконтроля.	
59	6	Подъём «лесенкой» Спуск	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на	

			«полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	лыжах	
60	7	Спуск. Торможение «плугом»	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
61	8	Спуск. Торможение «плугом»	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
62	9	Подъём на склон лесенкой. Передвижение скользящим шагом.	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
63	10	Дыхание при ходьбе и беге на лыжах.	Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции 500метров. Совершенствование поворотов переступанием. Передвижение ступающим шагом. Подвижная игра: «Кто самый быстрый».	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
64	11	Повторение передвижения скользящим, ступающим шагом.	Совершенствование поворотов переступанием. Передвижение ступающим шагом. Подвижная игра: «Кто самый быстрый».	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
65	12	Обучение попеременному двухшажному ходу. Передвижения на лыжах до 1	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. .Передвижение ступающим шагом.	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты.	

		км.	Прохождение дистанции 800 метров. Повторение передвижения скользящим шагом с палками. Круговые эстафеты с этапом до 100-метров. Значение занятий физической культуры на свежем воздухе.	Использовать приёмы самоконтроля.	
66	13	Повторение подъёма на склон лесенкой	Обучение подъёму лесенкой Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъёма ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км. Спуск с уклона 15 - 20 °.	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля	
67	14	Обучение спуска в высокой стойке.	Обучение подъёму ступающим шагом. Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъёма ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км. Спуск с уклона 15 - 20 °.	Попеременный двухшажный ход с палками и без них. Подъём лесенкой, спуск в высокой стойке, передвижение скользящим шагом. Передвижение на	
68	15	Повторение спуска в высокой стойке.	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска со склона в высокой стойке. Повторение подъёма на склон наискось дистанции на лыжах до 2 км.	Попеременный двухшажный ход с палками и без них. Подъём лесенкой, спуск в высокой стойке, передвижение скользящим шагом	
69	16	Обучение спуску со склона в низкой стойке.	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска со склона в низкой стойке. Повторение подъёма на склон наискось дистанции на лыжах до 2 км.	Выполнять подъём лесенкой, спуск в высокой стойке,	
70	17	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска со склона в низкой стойке. Повторение подъёма на склон наискось дистанции на лыжах до 2 км.	Выполнять подъём лесенкой, спуск в высокой стойке,	

71	18	Повторение подъёма на склон лесенкой.	Повторение подъёма на склон лесенкой. Прохождение на лыжах до 2 км. Обучение подъёму на склон наискось. Спуск со склона в низкой стойке.	Выполнять подъём лесенкой, спуск в высокой стойке,	
72	19	Обучение подъёму на склон наискось. Спуск со склона	Повторение подъёма на склон лесенкой. Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в низкой стойке. Повторение подъёма на склон наискось дистанции на лыжах до 2 км.	Выполнять подъём лесенкой, спуск в высокой стойке,	
<b>Гимнастика (4 часа)</b>					
73	1	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты вперед-назад. Кувырок назад	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,	
74	2	Обучение перекату назад в стойку на лопатках.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекат назад стойка на лопатках.	Техника разучиваемых акробатических упражнений. техника акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
75	3	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатки	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
76	4	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на	Мост из положения лёжа на спине. Лазание по канату. ОРУ. Подвижные игры.	Универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	

		лопатках.	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
<b>Плавание (8 часов)</b>					
77	1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	Вхождение в воду: по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
78	2	Упражнения на всплытие и лежание на груди	Упражнение «поплавок». «Звезда» «Медуза» , «Стрела».	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
79	3	«Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.	Принимать технологию и методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе.	
80	4	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине	Положение тела; движение ног, движения рук, согласованность движения ног и рук, дыхание.	Плывать, в том числе спортивными способами.	
81	5	«Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
82	6	«Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.	Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений.	
83	7	«Кроль на спине»	Скольжение руки вдоль туловища; с	Осуществлять контроль за	

			подключением ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками;; с попеременным выполнением гребка правой и левой руками.	техникой выполнения упражнений.	
84	8	«Кроль на спине»	Дыхательное упражнение « Горячий чай» Работа рук и ног. Упражнения « Фонтан и мельница»	Плывать, в том числе спортивными способами.	
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность (6 часов)</b>					
85	1	«Зачем нужен режим дня?»	Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Парактеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Необходимость отслеживания состояния здоровья.	
86	2	Роль слуха и зрения при движении человека.	Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Правила оказания первой помощи.	Выполнять простейшие приёмы оказания помощи при травмах и ушибах. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	
87	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	Вести тетрадь ( дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений.	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью. Организовывать свой отдых и досуг	
88	4	Составить комплекс утренней зарядки	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.	
89	5	Простейшие закаливающие процедуры	Осваивать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Бережно относиться к своему здоровью. Планировать спортивные занятия в	Организовывать места занятий физическими упражнениями (как в помещении, так и на открытом воздухе)	

			режиме дня.		
90	6	Осуществлять запись состояния своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;	Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система.	Стремиться к З.О.Ж., способы достижения цели. Бережное отношение к другим людям. Правила сохранения здоровой нервной системы.	
<b>Спортивные игры, подвижные игры (5часов)</b>					
91	1	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ Игра «Пятнашки» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	
92	2	Ведение на месте правой и левой рукой.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ Игра «Пятнашки» Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Стремиться к победе. Умение достойно проигрывать. Проявлять качества силы, Быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	
93	3	Ведение на месте правой и левой рукой	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Ловля и передача мяча в движении. «Передача мяча в колоннах».	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Умение достойно проигрывать.	
94	4	Игры: « Попади в мяч«Верёвочка под ногами».	Равномерный бег 4 минуты ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Контролировать свои действия и давать эмоциональную поддержку однокласснику	



95	5	Эстафеты. С мячами.	Равномерный бег 4 минуты ОРУ. Эстафеты Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах Развитие координационных способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>					
96	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение техники высокого старта.	Медленный бег 400 и 800 м. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Высокий старт.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Описывать технику беговых упражнений	
97	2	Совершенствование техники высокого старта.	Медленный бег 400 и 800 м Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Спортивная игра футбол	Характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
98	3	Высокий старт. Прыжки в длину.	Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды « на старт», «Внимание», «Марш», Комплекс ОРУ .Прыжки в длину..	Универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
99	4	Обучение прыжку в длину с разбега. Бег 60 м.	Медленный бег 3 и 4 мин. Комплекс ОРУ техника высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Белые медведи»	Техника бега различными способами.	
100	5	Обучение техники метания мяча 150 г с места.	Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ техника высокого старта. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	

				беговых упражнений. метании мяча.	
101	6	Метания мяча 150 г с места	Медленный бег 500 м Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых	
102	7	Итоговая контрольная работа.	Ходьба через несколько препятствий. Прыжки в длину с разбега Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	

### 3 КЛАСС

№ урока	№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые предметные результаты	Примечание
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	1	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Требования инструкций. Устный опрос	
2	2	Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ. СУ.. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	
3	3	Высокий старт.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые	Правильно выполнять движения в ходьбе и беге;	

			медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	пробегать с максимальной скоростью 60 м	
4	4	Высокий старт с пробеганием	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест	Демонстрировать технику высокого старта	
5	5	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Демонстрировать финальное усилие в беге.	
6	6	Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест»	Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
7	7	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
8	8	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	
9	9	Метание	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х	Демонстрировать отведение руки для замаха.	

			1,5 м)		
10	10	Метание	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	11	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Демонстрировать финальное усилие.	
12	12	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Демонстрировать технику в целом.	
<b>Теоретический материал, понятие о физической культуре (6 часов)</b>					
13	1	Элементарные знания. О строение человеческого тела.	Скелет человека. Суставы. Части рук, мышцы. Осанка. Техника проверки осанки.	Знания о строение человеческого тела.	
14	2	Правила оказания первой помощи в разных ситуациях.	При растяжении связок и ушибах. При вывихах. При кровотечениях. При сотрясении мозга.	Оказывать первую помощь в разных ситуациях.	
15	3	Профилактика травматизма на уроках спортивных игр. Смоконтроль.	Определение нагрузки, определение пульса. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности на занятиях по лыжной	Самостоятельно наблюдать за состоянием своего самочувствия во время урока.	

			подготовке.		
16	4	Представление о физических качествах.	Понятие о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	Самостоятельно выбирать физическую нагрузку. Для своего организма. Самоконтроль, определения пульса.	
17	5	Мышцы. Работа различных мышц	Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.	Самостоятельно выполнять упражнения для профилактики правильной осанки.	
18	6	Внутренние органы человека.	Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.	Элементарные знания о строении кровеносной системе человека. Дыхательной. Пищеварительной.	
<b>Спортивные игры, подвижные игры с элементами баскетбола. (15часов)</b>					
19	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
20	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	

21	3	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
22	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
23	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
24	6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	

25	7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
26	8	Броски мяча двумя руками от груди с места;	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
27	9	Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
28	10	Ведение мяча на месте. Повторение передач мяча двумя руками от груди.	Передачи мяча в парах, в движении и на месте. Учить передачам мяча от груди. Развитие скоростно-силовым качествам.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
29	11	Обучение ведения мяча с изменением направления и скорости.	Учить ведению мяча с изменением направления. Бег змейкой. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
30	12	Совершенствование ведения мяча с изменением направлением и скорости	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	Совершенствование ведения мяча с изменением направлением и скорости	
31	13	Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости	

			за мяч ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.	от изменения условий Уметь. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	
32	14	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	Учить ведению мяча с изменением направления. Бег змейкой. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. Учить. Уметь выполнять Броски мяча двумя руками от груди.	Совершенствование ловли мяча двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	
33	15	Учебная игра по упрощенным правилам	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	Выполнять броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками Контролировать свои действия и эмоциональную поддержку однокласснику.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20часов)</b>					
34	1	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты вперед-назад. Кувырок назад 1	Контролировать свои действия и эмоциональную поддержку однокласснику	



35	2	Обучение перекату назад в стойку на лопатках	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекат назад стойка на лопатках.	Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,	
36	3	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивание в висе	
37	4	Кувырок в сторону	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	Выполнять висы, подтягивание в висе. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
38	5	Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперёд в упор присев. ОРУ.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
39	6	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. ОРУ.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
40	7	Комплексы упражнений на развитие физических качеств вис стоя и лёжа	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой 8рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	

41	8	Комплексы упражнений на развитие физических качеств вис стоя и лёжа	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
42	9	ОРУ с предметами	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
43	10	Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
44	11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
45	12	Перестроения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	Выполнять висы. Подтягивание в висе	
46	13	Разновидности перекаатов	Группировка в положении лёжа; группировка в приседе; перекаат назад в группировке; перекаат в сторону в группировке перекаат назад перекаатом вперёд – упор присев	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
47	14	Разновидности кувырков	Разновидности кувырков; кувырок вперёд; кувырок в сторону ( перекаат); кувырок назад	Выполнять строевые команды, акробатические элементы	

			Стойки на лопатках. Разновидности стоек; стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой стойка на лопатках вертикально	раздельно и в комбинации	
48	15	Обучение «мост» (с помощью и самостоятельно).	Стойки на лопатках. Разновидности стоек; стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	
49	16	Упражнения на гимнастическом бревне	Стойки на лопатках. Разновидности стоек; стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.	Выполнять основные движения руками в локтевых суставах (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).	
50	17	Обучение кувырку назад в группировке.	Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Основные положения рук, ног.	
51	18	Лазание по канату	Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Основные положения рук, ног.	
52	19	Совершенствование виса на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и самостоятельно).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	
53	20	Лазание. Основные положения.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату	
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>					

54	1	Лыжная подготовка Вводный урок	Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба ступающим шагом.	Правильно выполнять приёмы самоконтроля на занятиях по лыжной подготовке.	
55	2	Ходьба ступающим шагом без палок.	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	
56	3	Ходьба скользящим шагом без палок	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты.. использовать приёмы самоконтроля.	
57	4	Попеременный двухшажный ход.	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	
58	5	Подъём «полуёлочкой». Спуск	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Спуск. Торможение « плугом»	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты.. Использовать приёмы самоконтроля.	
59	6	Подъём « лесенкой» Спуск	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём « лесенкой». « полуёлочкой». Спуск. Торможение « плугом»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	
60	7	Спуск. Торможение « плугом»	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём « лесенкой». «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	

61	8	Спуск. Торможение « плугом»	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
62	9	Обучение подъёму на склон наискось. Спуск со склона	Повторение подъёма на склон лесенкой. Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в низкой стойке. Повторение подъёма на склон наискось дистанции на лыжах до 2 км	Выполнять подъём лесенкой, спуск в высокой стойке,	
63	10	Подъём на склон лесенкой. Передвижение скользящим шагом.	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
64	11	Дыхание при ходьбе и беге на лыжах.	Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции 500метров. Совершенствование поворотов переступанием. Передвижение ступающим шагом. Подвижная игра: «Кто самый быстрый».	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
65	12	Повторение передвижения скользящим, ступающим шагом.	Совершенствование поворотов переступанием. Передвижение ступающим шагом. Подвижная игра: «Кто самый быстрый».	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	
66	13	Обучение попеременному двухшажному ходу. Передвижения на лыжах до 1 км.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. .Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции800метров. Повторение передвижения скользящим шагом с палками. Круговые эстафеты с этапом до 100-метров. Значение занятий физической культуры на свежем воздухе.	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля.	

67	14	Обучение повороту переступанием в движении.	Обучение подъёму лесенкой Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъёма ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км. Спуск с уклона 15 - 20 °.	Правильно выполнять основные движения на лыжах, переступание, повороты. Использовать приёмы самоконтроля	
68	15	Обучение спуска в высокой стойке.	Обучение подъёму ступающим шагом. Спуск с уклона. Прохождение дистанции. Передвижение скользящим шагом с палками. Совершенствование спуска и подъёма ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км. Спуск с уклона 15 - 20 °.	Выполнять попеременный двухшажный ход с палками и без них. Подъём лесенкой, спуск в высокой стойке	
69	16	Повторение спуска в высокой стойке.	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска со склона в высокой стойке. Повторение подъёма на склон наискось дистанции на лыжах до 2 км.	Выполнять попеременный двухшажный ход с палками и без них. Подъём лесенкой, спуск в высокой стойке, передвижение скользящим шагом	
70	17	Обучение спуску со склона в низкой стойке.	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска со склона в низкой стойке. Повторение подъёма на склон наискось дистанции на лыжах до 2 км.	Выполнять подъём лесенкой, спуск в высокой стойке,	
71	18	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска Повторение подъёма на склон лесенкой. Прохождение на лыжах до 2 км. Обучение подъёму на склон наискось. Спуск со склона в низкой стойке.	Выполнять подъём лесенкой, спуск в высокой стойке,	
72	19	Повторение подъёма на склон лесенкой.	Повторение подъёма на склон лесенкой. Прохождение на лыжах до 2 км. Обучение подъёму на склон наискось. Спуск со склона в низкой стойке.	Выполнять подъём лесенкой, спуск в высокой стойке,	
<b>Гимнастика (4 часа)</b>					

73	1	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты вперед-назад. Кувырок назад	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	
74	2	Обучение перекату назад в стойку на лопатках.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекат назад стойка на лопатках.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
75	3	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатки	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
76	4	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатках.	Мост из положения лёжа на спине. Лазание по канату. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
<b>Плавание ( 8 часов)</b>					
77	1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	Вхождение в воду: по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
78	2	Упражнения на всплытие и лежание на груди	Упражнение «поплавок». «Звезда» «Медуза», «Стрела».	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	

79	3	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	Вхождение в воду: по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.	Приседать под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
80	4	Упражнения на всплытие и лежание на груди	Упражнение «поплавок». «Звезда» «Медуза», «Стрела».	Приседать под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
81	5	«Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим	Приседать под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
82	6	«Кроль на спине»	Скольжение руки вдоль туловища; с подключением ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками;; с попеременным выполнением гребка правой и левой руками.	Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений	
83	7	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине	Положение тела; движение ног, движения рук, согласованность движения ног и рук, дыхание.	Плывать, в том числе спортивными способами.	
84	8	«Кроль на спине» Дыхательные упражнения.	Дыхательное упражнение «Горячий чай» Работа рук и ног. Упражнения «Фонтан и мельница»	Плывать, в том числе спортивными способами. Уметь осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений.	
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность (6 часов)</b>					
85	1	«Зачем нужен режим дня?»	Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Необходимость отслеживания состояния здоровья.	
86	2	Роль слуха и зрения при движении человека.	Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Правила оказания	Выполнять простейшие приёмы оказания помощи при травмах и ушибах.	



			первой помощи.	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	
87	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	Вести тетрадь ( дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений.	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью. Организовывать свой отдых и досуг	
88	4	Составить комплекс утренней зарядки	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.	
89	5	Простейшие закаливающие процедуры	Осваивать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Бережно относиться к своему здоровью. Планировать спортивные занятия в режиме дня.	Организовывать места занятий физическими упражнениями ( как в помещении так и на открытом воздухе)	
90	6	Осуществлять запись состояния своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система.	Стремиться к З.О.Ж., способы достижения цели. Бережное отношение к другим людям. Правила сохранения здоровой нервной системы.	
<b>Спортивные игры, подвижные игры (5часов)</b>					
91	1	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ Игра «Пятнашки» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	

92	2	Ведение на месте правой и левой рукой.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ Игра «Пятнашки» Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Стремится к победе. Умение достойно проигрывать. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	
93	3	Ведение на месте правой и левой рукой	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Ловля и передача мяча в движении. «Передача мяча в колоннах».	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Умение достойно проигрывать.	
94	4	Игры: « Попади в мяч«Верёвочка под ногами».	Равномерный бег 4 минуты ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Контролировать свои действия и давать эмоциональную поддержку однокласснику	
95	5	Эстафеты. С мячами.	Равномерный бег 4 минуты ОРУ. Эстафеты Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах Развитие координационных способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>					
96	1	Вводный ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение техники высокого старта.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Описывать технику беговых упражнений	

97	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Перемена мест».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
98	3	Высокий старт. Прыжки в длину.	Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды « на старт», «Внимание», «Марш», Комплекс ОРУ .Прыжки в длину..	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
99	4	Развитие скоростных способностей.	Медленный бег 3 и 4 мин. Комплекс ОРУ техника высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..освоения техники игровых действий и приемов.	Осваивать технику бега различными способами. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
100	5	Обучение техники метания мяча 150 г с места.	Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. метании мяча.	
101	6	Развитие скоростной выносливости	Медленный бег 400 и 800 м. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Высокий старт.	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	

102	7	Итоговая контрольная работа.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Демонстрировать технику в целом	
-----	---	------------------------------	--	---------------------------------	--

**4 класс**

№ урока		Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые предметные результаты	Примечание
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1	1	Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Требования инструкций. Устный опрос	
2	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Перемена мест».	Демонстрировать темп бега	Тип урока Комплексный
3	3	Высокий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Демонстрировать технику высокого старта	
4	4	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Демонстрировать финальное усилие в беге.	
5	5	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Скоростной бег.до 40 метров. ОРУ в движении. СУ.	Демонстрировать финальное усилие в беге.	

6	6	Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Демонстрировать финальное усилие в беге.	
7	7	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
8	8	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Демонстрировать отведение руки для замаха.	
9	9	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат	Демонстрировать финальное усилие.	
10	10	Метание мяча на дальность, из различных положений	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Демонстрировать технику в целом.	
11	11	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи.	Демонстрировать технику в целом.	Тип урока. Комплексный

12	12	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места	
<b>Теоретический материал, понятие о физической культуре ( 7 часов )</b>					
13	1	Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.	Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полёт, приземление.	Иметь представление, знать, уметь демонстрировать. Технику бега, прыжков.	
14	2	Правила оказания первой помощи в разных ситуациях.	При растяжении связок и ушибах. При вывихах. При кровотечениях. При сотрясении мозга.	Оказывать первую помощь в разных ситуациях.	
15	3	Профилактика травматизма на уроках спортивных игр. Смоконтроль.	Определение нагрузки, определение пульса. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Самостоятельно наблюдать за состоянием своего самочувствия во время урока.	
16	4	Представление о физических качествах.	Понятие о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	Самостоятельно выбирать физическую нагрузку. Для своего организма. Самоконтроль, определения пульса.	
17	5	Мышцы. Работа различных мышц	Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для	Самостоятельно выполнять упражнения для профилактики	

			формирования правильной осанки.	правильной осанки.	
18	6	Внутренние органы человека.	Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.	Иметь элементарные знания о строении кровеносной системе человека. Дыхательной. Пищеварительной.	
19	7	Элементарные знания. О строение человеческого тела.	Скелет человека. Суставы. Части рук, мышцы. Осанка. Техника проверки осанки.	Иметь элементарные знания. О строение человеческого тела.	
<b>Спортивные игры, подвижные игры с элементами баскетбола. (15часов)</b>					
20	1	Стойки и передвижения	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	
21	2	Стойки и передвижения, остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
22	3	Стойки и передвижения, повороты ,остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в Стойке, остановка, повороты)	

23	4	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Выполнять различные варианты передачи мяча	
24	5	Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении.	Выполнять различные варианты передачи мяча	
25	6	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Выполнять различные варианты передачи мяча	
26	7	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
27	8	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	



			и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		
28	9	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Требования инструкций. Устный опрос	
29	10	Стойки и передвижения, повороты, остановки	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
30	11	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Выполнять различные варианты передачи мяча	
31	12	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Выполнять различные варианты передачи мяча	

32	13	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	
33	14	Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
34	15	Развитие ловкости	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. П/И « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (22часа)</b>					
35	1	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Висы и упоры	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты вперед-назад. Кувырок назад	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,	
36	2	Обучение перекату назад в стойку на лопатках.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды « на два (четыре) четыре шага разомкнись!» Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
37	3	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на ло-	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Вы-	

		патки	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.	являть характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
38	4	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатках.	Мост из положения лёжа на спине. Лазание по канату. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Игра « перестрелка» Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	
39	5	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатки	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра « перестрелка» Развитие координационных способностей.	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
40	6	Обучение лазанию по канату.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазание по канату. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
41	7	Совершенствования лазания по канату.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра « перестрелка» Развитие координационных	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости.	

			способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
42	8	Обучение опорному прыжку в упор присев и соскок, прогнувшись.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Опорный прыжок через козла. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости.	
43	9	Совершенствование опорного прыжка через козла.	Подтягивания в висе. Опорный прыжок через козла. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
44	10	Обучение «мост» (с помощью и самостоятельно).	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
45	11	Опорный прыжок. Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Опорный прыжок через (высота до 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	Проявлять качества силы, координации и выносливости.	
46	12	Опорный прыжок. Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
47	13	Совершенствование вися на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, пе-	Корректировка техники выполнения упражнений	

		самостоятельно).	рекаты. Упражнения на гибкость.		
48	14	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
49	15	Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
50	16	Развитие гибкости	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Осваивать универсальные умения при выполнении организуемых упражнений. Различать и выполнять строевые команды	
51	17	Упражнения в упорах.	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
52	18	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
53	19	Развитие силовых способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	

54	20	Развитие координационных способностей	ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
55	21	Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
56	22	Упражнения на равновесие Лазание и перелезание	ОРУ, СУ Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>					
57	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение повороту переступанием в движении. Скользящий шаг	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять, основные в движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	
58	2	Развитие кондиционных и координационных способностей	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах.	
59	3	Спуск в низкой стойке	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении. посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке. Подъем «полуелочкой»	Выполнять перенос массы тела. Уметь владеть техникой скользящего шага	
60	4	Развитие кондиционных и	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба сколь-	Правильно выполнять основ-	

		координационных способностей	зующим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», «полуелочкой». Спуск. Торможение «плугом»	ные движения на лыжах, переступание, повороты	
61	5	Попеременный двухшажный ход	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», «полуелочкой». Спуск. Торможение «плугом»	Правильно выполнять, основные в движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	
62	6	Подъем «полуелочкой»	Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой». Учить чередованию шагов и ходов во время передвижения по дистанции	Согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе. Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	
63	7	Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием.	Учить согласованности движения ру рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой». Отталкивание ног в повороте переступанием в движении.	Владеть техникой спуска в основной стойке	
64	8	Попеременный двухшажный ход	Подседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Подседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	
65	9	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой».	Владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой». Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	
66	10	Постановка палок в одновременном бесшажном	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2	Владеть техникой передвижения одновременным	

		ходе	км.	бесшажным ходом	
67	11	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2.5 км.	Владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
68	12	Развитие выносливости	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,5 км. Учить торможению палками и падением	Владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	
69	13	Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»	От отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,5 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	Владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	
70	14	Попеременный двухшажный ход	Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе	Владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	
71	15	Одновременный двухшажный ход.	Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. прохождение дистанции 1 км	Владеть техникой передвижения одновременным двухшажным ходом. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	
72	16	Попеременный двухшажный, Одновременный двухшажный ход	Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохожде-	Владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом Проявлять выносливость при прохождении дистанции	



			ние дистанции 1 км.	разученными способами передвижения.	
73	17	Поворот переступанием при спуске	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км	Владеть техникой спуска в основной стойке Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
74	18	Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Владеть техникой спуска в основной стойке Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	
75	19	Обучение торможению «плугом». Совершенствование подъема полуёлочкой и ёлочкой.	Учить спускам в основной и низкой стойке. Подъемы в горку. Учить подъемам полуёлочкой и ёлочкой.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	
<b>Плавание (9 часов)</b>					
76	1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	Вхождение в воду: по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.	Приседать под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
77	2	Упражнения на всплывание и лежание на груди	Упражнение « поплавок». « Звезда» « Медуза», « Стрела».	Приседать под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
78	3	« Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим	Принимать технологию и методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в	

			подключением ног, рук и дыхания.	учебном процессе.	
79	4	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине	Положение тела; движение ног, движения рук, согласованность движения ног и рук, дыхание.	Плывать, в том числе спортивными способами.	
80	5	«Кроль на груди»	ОРУ по дну бассейна ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук. Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.	Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом.	
81	6	«Кроль на спине»	Скольжение руки вдоль туловища; с подключением ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками;; с попеременным выполнением гребка правой и левой руками.	Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений.	
82	7	«Кроль на спине»	Дыхательное упражнение « Горячий чай» Работа рук и ног. Упражнения « Фонтан и мельница»	Плывать, в том числе спортивными способами.	
83	8	«Кроль на спине»	Скольжение руки вдоль туловища; с подключением ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками;; с попеременным выполнением гребка правой и левой руками.	Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений.	
84	9	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине	Положение тела; движение ног, движения рук, согласованность движения ног и рук, дыхание.	Плывать, в том числе спортивными способами.	
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность ( 6 часов)</b>					

85	1	« Зачем нужен режим дня?»	Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Необходимость отслеживания состояния здоровья.	
87	3	Составить комплекс утренней зарядки	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.	
88	4	Простейшие закаливающие процедуры	Осваивать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Бережно относиться к своему здоровью. Планировать спортивные занятия в режиме дня.	Организовывать места занятий физическими упражнениями ( как в помещении так и на открытом воздухе)	
89	5	Осуществлять запись состояния своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений.	Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система.	Стремиться к З.О.Ж..., способы достижения цели. Бережное отношение к другим людям. Правила сохранения здоровой нервной системы.	
90	6	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	Вести тетрадь ( дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений.	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью. Организовывать свой отдых и досуг	
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>					
91	1	Правила т/безопасности при занятиях футболом. Обученные стойкам и передачам	Формировать умение передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой ногой в движении шагом и бегом;	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Осваивать двигательные	

		мяча	передача мяча партнеру; выполнять ОРУ.	действия, составляющие содержание спортивных игр.	
92	2	Совершенствование отбору мяча. Круговая эстафета.	игры «Попади в цель», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные способности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр на основе спортивных.	
93	3	Удары по мячу ногой, ведение мяча змейкой	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	
94	4	Передачи в парах. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Формировать умение передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой ногой в движении шагом и бегом; передача мяча партнеру; выполнять ОРУ; игры «Попади в цель», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные способности	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	
94	5	Правила т/безопасности при занятиях футболом. Обучение стойкам и передачам мяча	Формировать умение передавать мяч на месте в треугольниках, квадратах; Вести мяч на месте правой и левой ногой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди; выполнять ОРУ; игра «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные способности. Инструктаж по технике безопасности	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
95	6	Совершенствование остановки мяча и удара на точность. Игра в мини-футбол по упрощенным	Подвижные игры с элементами футбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Медленный бег 200 м Перестроение.	Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	

		правилам.	Комплекс ОРУ	во время спортивных игр.	
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>					
96	1	Легкая атлетика	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	
97	2	Легкая атлетика Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	
98	3	Легкая атлетика Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	
99	4	Легкая атлетика Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	
100	5	Легкая атлетика Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5м. метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно –силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	
101	6	Легкая атлетика Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5м. метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из	

			Развитие скоростно –силовых способностей.	различных положений	
102	7	Итоговая контрольная работа.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5м. метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно –силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	

### **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Программа «Физическая культура», В.Н.Шаулин, Н.А.Доманина. Программы начального общего образования. Система Л.В.Занкова/сост. Н.В.Нечаева, С.В.Бухалова. – Самара: Издательский дом «Федоров», 2012

1. Учебник «Физическая культура, 1-4 классы», В. Н. Шаулин, Самара: Издательский дом «Федоров», 2011 г.
2. Рабочая тетрадь по физической культуре, В. Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г.Назарова, Г.С.Шустиков, Самара: Издательский дом «Федоров», 2011 г.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ**

Музыкальный центр.  
 Стенка гимнастическая  
 Скамейка гимнастическая жёсткая  
 Комплект навесного оборудования  
 Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.  
 Скакалка детская  
 Мат гимнастический  
 Обруч пластиковый детский  
 Аптечка  
 Контейнер с комплектом игрового инвентаря.