

*Приложение 1.10.
к ООП НОО
МАОУ НОШ № 43
Утверждено приказом
№ 275 от 28.08.2018г*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
1-4 КЛАСС**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.10

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 – 4 КЛАСС

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение выпускниками на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Познавательные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты: включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в соревновательной деятельности;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, организация их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Планируемые результаты по разделам учебного предмета:

Знания о физической культуре

Выпускник научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем, воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта, на примере ВФСК ГТО) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематическое наблюдение за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, упражнений ВФСК ГТО, физкультминуток, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств, в т.ч. упражнений ВФСК ГТО;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте сердечных сокращений (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств в т.ч.с использованием ВФСК ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, напольном гимнастическом бревне);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в т.ч. нормативы ВФСК ГТО;

- выполнять передвижения на лыжах.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Как возникли физические упражнения

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

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).

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

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

Легкая 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры.

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

Баскетбол: передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики:

- *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

- *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.

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

- *Развитие силовых способностей:* перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа

с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики:

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).

2 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь

с укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

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). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

Упражнения на низкой перекладине: висы.

Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

Легкая 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, финиширование.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность из-за головы.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в огороде, Невод, Пустое место, Воробьи и вороны».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки».

Спортивных игры:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча на месте, с продвижением вперед по прямой.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, броски двумя руками из-за головы в пол, партнеру, перемещения бегом, приставным шагом, стойка волейболиста.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

• **Развитие гибкости:** ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

• **Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц

- рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

- *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

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

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

- *Развитие выносливости* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.

- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений*: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

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

На материале плавания

- *Развитие выносливости*: повторное проплывание отрезков на ногах,

держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3 класс

Знания о физической культуре.

Из истории физической культуры Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение расслабление мышц при их выполнении. *Плавание:* правила занятий в бассейне, виды подводных упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди».

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Правила закаливания и обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. 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: Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты;

лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезание и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, Невод, Пустое место, Волк во рву, Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попади в ворота».

Спортивных игры:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками; подвижные игры на материале футбола. История возникновения игры в футбол, правила игры.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, прямая подача способом снизу, сбоку, прием и передача мяча снизу. История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

• **Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

• **Формирование осанки:** комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

• **Развитие силовых способностей** : динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

• **Развитие координации движений:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

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

• **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.

- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием;

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

4 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия). Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.

Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах.

Из истории физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. 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). Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол, подвижные игры для освоения игры в волейбол.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Опорный прыжок через козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка с разбега через гимнастического козла.

Упражнения на низкой перекладине. Перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание

Прыжковые упражнения: подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

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

Метание: малого мяча на дальность, в цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», «Попади в ворота».

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- **Развитие гибкости:** «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

- **Развитие координации движений:** ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами;

преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

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

Формирование осанки: ходьба с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руку и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением пограниченной опоры; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах по-очередно.

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

- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.

- *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и

различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

1 класс 98 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	Урок – игра. Что такое физическая культура. Инструктаж по технике безопасности «Совушка».	1	<u>Знания по физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Урок – игра. Одежда для игр. «Пятнашки».	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3	Урок – игра. «Кто быстрее!»	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Физическое совершенствование. Подвижные игры.
4	Урок – игра. «У медведя в бору».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Подвижные игры.</u> На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
5	Урок – игра. «Волк во рву».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Подвижные игры.</u> На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
6	Урок – игра. «Быстро по местам».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Подвижные игры.</u> На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
7	Урок – игра. «Салки».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Подвижные игры.</u> На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
8	Урок – игра «Третий лишний».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Подвижные игры.</u> На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
9	Урок – игра. «Молекулы».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Подвижные игры.</u> На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания

			и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
10	Техника безопасности. Беговые упражнения.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Прыжковые упражнения:</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
11	Бег с изменяющимся направлением движения.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Прыжковые упражнения:</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
12	Техника бега на короткие дистанции .Тест: Бег 30 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

			<u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
13	Техника высокого старта. Бег на дистанцию 500 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
14	Игра «Точно в мишень». Техника метания мяча с места.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
16	Игра «Кто дальше прыгнет». Прыжок в длину с места.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
17	Развитие быстроты: челночный бег 3*10 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
18	«Веселые старты» с элементами прыжков, бегом.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

19	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Упражнения с баскетбольным мячом.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
20	Игра «Обгони мяч!» Передача и ловля мяча на месте.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
21	Игра «Мяч соседу». Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
22	Бросок мяча двумя руками снизу.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
23	Игра «Мяч водящему». Передача и ловля мяча одной и двумя руками.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
24	Игры «Играй, мяч не теряй», «Салки с мячом». Ведение мяча на месте.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

25	Ведение мяча шагом. Прыжки через скакалку. Тест: поднятие-опускание туловища из и.п. лежа.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
26	Игры «Играй, мяч не теряй», «Салки с мячом». Тест: поднятие-опускание туловища из и.п. лежа.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
27	Игра «Мини-баскетбол». ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом. Тест: подтягивание.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
28	Что такое режим дня.	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> 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)
29	Игра "Молекулы". Осанка. Физкультминутки. Инструктаж по технике безопасности.	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

30	Строевые упражнения. Основные способы передвижения.	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Организующие команды и приемы:</u> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд
31	Игра "Свое место не теряй!" Строевые действия в шеренге и колонне.	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Организующие команды и приемы:</u> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд
32	Игра "У медведя во бору". Группировка. Основные виды упоров. Упор присев.	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Организующие команды и приемы:</u> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.
33	Основные виды положений лежа. Упражнения на пресс.	1	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>Развитие силовых способностей:</i> перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
34	Игра "У медведя во бору". Упор присев. Перекаты в группировке. Отжимания.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаат.
35	Игра "Совушка". Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Подтягивания. Техника стойки на лопатках.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.
36	Перекаты в группировке. Техника стойки на	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u>

	лопатках.		<i>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.</i>
37	Внеплановый инструктаж по ТБ на уроках. Игры. Основные виды седов, приседов. Кувырок Обучение технике выполнения кувырка вперед.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
38	Игра "Змейка". Кувырок вперед. Лазание и перелезание.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> Прыжки со скакалкой передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
39	Акробатическая комбинация (техника).	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
40	Игры "Змейка", "Не урони мешочек". Лазание. Кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление

			полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
41	Упражнения в равновесии. Игра "Совушка".	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами .</u> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.
42	Упражнения на гибкость, координацию движений.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.
43	Игра "Альпинисты". Полоса препятствий.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.
44	Игровые упражнения.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
45	Ритмическая гимнастика.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с

			заданной осанкой.
46	Игровое задание "Смена мест". Игра "Бой петухов".	1	<u>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</u>
47	Игры "Раки", "Салки-догонялки", "Совушка".	1	<u>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</u> игровые задания использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, с основами акробатики.
48	Игры "Змейка", "Не урони мешочек", "Альпинисты".	1	<u>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики с основами акробатики:</u> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
49	Игры "У медведя во бору", "Раки", "Тройка."	1	<u>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики с основами акробатики:</u> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
50	Игры "Петрушка на скамейке", "Пройди бесшумно", "Через ручей".	1	<u>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</u> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
51	Кто как передвигается. Лыжный спорт. Техника безопасности.	1	<u>Знания по физической культуре. Из истории физической культуры.</u> Как возникли физические упражнения <u>Физические упражнения.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие

			физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
52	Одежда лыжника. Подбор спортивного инвентаря.	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
53	Организирующие команды в лыжах.	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Организующие команды и приемы:</u> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.
54	Основная стойка лыжника.	1	<u>Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.
55	Основная стойка лыжника. Ступающий шаг.	1	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).
56	Игры: "Пятнашки", "Класс". Ступающий шаг.	1	<u>Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

57	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.
58	Обучение скользящему шагу без палок.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.
59	Игры: "Два мороза", "Невод".	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка</u> упражнения на выносливость и координацию.
60	Техника скользящего шага.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.
61	Подъем «лесенкой». Движения ног.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.
62	Игры "Вызов номеров", "Салки".	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).
63	Техника подъема "лесенкой". Спуск.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие координации движений перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении)
64	Спуск в высокой стойке.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

65	Игры: "Смена мест", "Совушка".	1	<u>Физическое совершенствование</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.
66	Тест: прохождение дистанции 1км.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.
67	Преодоление полосы препятствий.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.
68	Эстафеты Прохождение дистанции.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
69	Эстафеты Техника выполнения скользящего шага.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
70	"Охотники и олени".	1	<u>Подвижные игры на материале лыжной подготовки.</u> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
71	"Попади в ворота", "Кто дальше".	1	<u>Подвижные игры на материале лыжной подготовки.</u> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
72	Игры: "День и ночь", "Встречная эстафета".	1	<u>Подвижные игры на материале лыжной подготовки.</u> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
73	Развитие скоростно-силовых качеств. "На	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка:</u> упражнения на

	буксире".		выносливость и координацию.
74	Как передвигается человек.	1	<u>Знания по физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <u>Из истории физической культу́р.</u> Как возникли физические упражнения. <u>Физические упражнения.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
75	Как изменить скорость передвижения.	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> 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).
76	Как составить утреннюю зарядку.	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка физкультминутки).
77	Режим дня. Личная гигиена.	1	<u>Знания по физической культуре.</u> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

			основных физических качеств.
78	Утренняя зарядка. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	<u>Знания по физической культуре.</u> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
79	Челночный бег 3x10м. Прыжки на месте и с продвижением вперед, назад.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
80	Прыжок в длину с места. Тест: подтягивание.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
81	Метание. Упражнения на пресс.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
82	Метание в горизонтальную цель.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
83	Метание мяча на дальность.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
84	Прыжковые упражнения.	1	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> Упражнения на гибкость.

85	Прыжок в высоту с места. Тест: наклон вперед из и.п. сидя.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
86	Прыжок в высоту с места. Игра "Пингвины с мячом".	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
87	Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.
88	Техника бега на короткие дистанции .	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
89	Равномерный бег. Тест: бег 30м.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> 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.
90	Равномерный бег. Бег с	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Беговые

	переходом на прыжки.		<i>упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
91	Техника бега на длинные дистанции.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
92	Техника бега на длинные дистанции.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт последующим ускорением.
93	Тест: бег 1000м.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
94	Спортивные игры. Футбол.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановкам мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

95	Передача мяча в парах.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановкамяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
96	Передача мяча в тройках.	1	<u>Физическое совершенствование</u> <u>Спортивные игры.</u> Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановкамяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
97	Игры "Сбей кеглю", "Мяч в ворота".	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Футбол:удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановкамяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
98	Футбол.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

2 класс 102 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40). Физическая культура как система разнообразных формзанятий	1	<u>Знания о физической культуре.</u> <u>Из истории физической культуры.</u> История развития физической культуры ипервых соревнований. <u>Физическая культура.</u> Физическая культура как система разнообразных формзанятий физическими

	физическими упражнениями. Как появились первые соревнования (понятие, роль и значение).		упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №37). Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений. Комплекс утренней зарядки №1.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <u>Знания о физической культуре. Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
3	Ускорение на отрезке 20 метров.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением, финиширование.
4	Броски мяча на дальность.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность из-за головы.
5	Прыжки в длину с разбега.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> в длину.
6	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> из разных

			исходных положений. <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.
7	Упражнения с малым мячом. Метание мяча в цель.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
8	Тестирование. Челночный бег 3*10 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> Беговые упражнения: челночный бег.
9	Прыжковые упражнения.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание.
10	Тестирование. Прыжок в длину с места.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> Прыжковые упражнения: в длину.
11	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.
12	Тестирование - бег 30 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики. Развитие выносливости:

			бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
13	Круговая эстафета.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.упражнения.</u> На материале легкой атлетики.Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
14	Прыжки через скакалку.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики.Развитие координации движений: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах по-очередно.
15	Бег на выносливость.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики.Развитие выносливости: бег на дистанцию 400 м.
16	Подвижные игры "Вызов номеров", "Пустое место".	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Пустое место, Воробьи и вороны».
17	Инструктаж по технике	1	<u>Физическое совершенствование.</u>

	<p>безопасности при проведении занятий по баскетболу (Инструкция № 38). Техника ранее изученных приемов игры в баскетбол.</p>		<p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Баскетбол:</i> передвижения в стойке баскетболиста. <u>Знания о физической культуре. Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
18	<p>Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед.</p>	1	<p><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Баскетбол:</i> передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком.</p>
19	<p>Остановка в шаге и прыжком.</p>	1	<p><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Баскетбол:</i> остановки в шаге, прыжком.</p>
20	<p>Ведение мяча на месте.</p>	1	<p><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Баскетбол:</i> ведение мяча на месте.</p>
21	<p>Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии.</p>	1	<p><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Баскетбол:</i> ведение мяча с продвижением вперед по прямой.</p>
22	<p>Подвижные игры "Мяч среднему", "Бросок в колонне".</p>	1	<p><u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</u> Организация и проведение подвижных игр(в спортивном зале): подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</p>
23	<p>Осанка.</p>	1	<p><u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.</u> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Определение правильности осанки.</p>

24	Физические качества человека.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Физическая культура.</u> Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).
25	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40). Закаливание .	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.</u> Составление режима дня.Выполнение простейшихзакаливающих процедур, <u>Физическое совершенствование.</u> <u>Физическая культура.</u> Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. <u>Знания о физической культуре.</u> <u>Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
26	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике (Инструкция № 34). Техника ранее изученных строевых упражнений. Комплекс утренней гимнастики №2.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:</u> организующие команды и приемы. <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Комплекс занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <u>Знания о физической культуре.</u> <u>Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
27	Строевые упражнения, фигурная маршировка.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> Строевые действия в шеренге и колонне;

			выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам; перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению.
28	Техника выполнения ранее изученных акробатических упражнений. Упражнения с предметами.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения: гимнастические упражнения прикладного характера, седы, перекаты. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с большими и малыми мячами.</i>
29	Кувырок вперед.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения: кувырок вперед.</i>
30	Упражнения с обручем.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:</u> общеразвивающие упражнения с обручем.
31	Передвижение по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения: передвижение по гимнастической стенке.</i>
32	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения: полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.</i>
33	Упражнения в группировке Полоса	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная</u>

	препятствий с элементами лазания.		<u>деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения: упражнения в группировке, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания.</i>
34	Разновидности висов и упоров.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Упражнения на низкой перекладине: висы. Акробатические упражнения: упоры.</i>
35	Упражнения в висах на низкой перекладине.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Упражнения на низкой перекладине: висы.</i>
36	Силовые упражнения в висах и упорах.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.</i>
37	Полоса препятствий.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации движения. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.</i>
38	Комплексы по развитию гибкости.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u>

			<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:</i> комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
39	Прыжки со скакалкой.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики. Развитие координации движений:</i> прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах по - очередно.
40	Круговая тренировка.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса, отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
41	Прыжки различными способами.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей:</i> прыжки с

			продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
42	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации движений: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); воспроизведение заданной игровой позы, ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.</i>
43	Тестирование. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения для развития гибкости	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.</i>
44	Упражнения для развития координации движения.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u>

			<p><u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации движений:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>
45	Развитие силовых способностей.	1	<p><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики упражнения.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей.</i> Индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.</p>
46	Общеразвивающие упражнения.	1	<p><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики. Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.</p>
47	Подвижные игры «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники спортсмены».	1	<p><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля»,</p>

			«Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».
48	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> Подвижные игры разных народов.
49	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	<u>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.</u> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). <u>Знания о физической культуре. Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
50	Игры и занятия в зимнее время года.	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</u> Игры и занятия на улице в зимнее время.
51	Физические упражнения и их разнообразие.	1	<u>Знания о физической культуре. Физические упражнения.</u> Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
52	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (Инструкция №35). Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах.
53	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная</u>

			<u>подготовка.</u> Передвижение на лыжах.
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах.
55	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг с палками.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах.
56	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах.
57	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход с палками.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах.
58	Передвижение на лыжах, спуски..	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах, спуски.
59	Передвижение на лыжах. Повороты.	1	<u>Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах, повороты.
60	Передвижение на лыжах. Подъем ступающим шагом.	1	<u>Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах, подъемы.
61	Передвижение на лыжах. Подъем «лесенкой».	1	<u>Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах, подъемы.
62	Передвижение на лыжах. Торможение способом падения на бок.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах торможение.
63	Передвижение на лыжах. Торможение «плугом».	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная</u>

			<u>подготовка.</u> Передвижение на лыжах, торможение.
64	Передвижение на лыжах. Подъем на склон «елочкой».	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах, подъемы.
65	Передвижение на лыжах. Спуск на лыжах в основной стойке.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения.</u> На материале лыжных гонок. Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.
66	Прохождение дистанции 500 метров на лыжах.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения.</u> На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
67	Передвижения на лыжах. Координационные упражнения.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения.</u> На материале лыжных гонок. Развитие координации движений комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.
68	Передвижение на лыжах различными способами.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения.</u> На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в

			режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
69	Игры на пологом склоне. «Кто дальше скатится с горки».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию: «Кто дальше скатится с горки».
70	Подвижные игры на материале лыжных гонок.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее».
71	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.
72	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.
73	Эстафеты на лыжах.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах
74	Зарождение Олимпийских игр. Миф о Геракле.	1	<u>Знания о физической культуре.</u> <u>Из истории физической культуры.</u> История зарождения Олимпийских игр.
75	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу (Инструкция №). Подбрасывание мяча,	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> Волейбол: стойка волейболиста, подбрасывание мяча. <u>Физкультурно-оздоровительная</u>

	комплекс утренней зарядки №3.		<u>деятельность.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <u>Знания о физической культуре.</u> <u>Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
76	Поддачи и броски мяча.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Волейбол:</i> броски двумя руками партнеру., руками из-за головы впол
77	Перемещения бегом, приставным шагом.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Волейбол:</i> перемещения бегом, приставным шагом.
78	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча на заданную высоту
79	Подвижные игры для освоения спортивных игр.	1	<u>Знания о физической культуре.</u> <u>Самостоятельные игры и развлечения.</u> Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках).
80	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40). Физическое развитие.	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.</u> Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. <u>Знания о физической культуре.</u> <u>Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
81	Комплексов упражнений для развития основных	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные</u>

	физических качеств.		занятия. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
82	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике (Инструкция № 34). Техника ранее изученных прыжковых упражнений. Комплекс утренней гимнастики №4.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Прыжковые упражнения: с продвижением. <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <u>Знания о физической культуре.</u> <u>Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
83	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в высоту.
84	Тестирование. Прыжок в длину с места.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину.
85	Прыжок в высоту с разбега.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в высоту.
86	Бросок большого мяча снизу на дальность из-за головы из положения сидя, из положения стоя.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Легкая атлетика. На материале легкой атлетики. Броски: большого мяча (1 кг).
87	Метания мяча в цель.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Легкая атлетика. На материале легкой атлетики. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
88	Прыжки со скакалкой.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Легкая атлетика.

			<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие координации движений:</i> прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах по-очередно.
89	Беговые упражнения.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие координации движений:</i> бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения.
90	Тестирование. Челночный бег 3*10 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие быстроты:</i> челночный бег.
91	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подъем туловища.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; подтягивание в висе стоя и лежа. Поднимание туловища.
92	Бег с изменяющимся направлением. Высокий старт и ускорения на отрезке.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие координации движений:</i> пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

93	Тестирование. Бег на 30 м с высокого старта.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на 1 дистанцию 30 м.
94	Круговая эстафета.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики. Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
95	Тестирование. Бег на 1000 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: бег на дистанцию 1000 м.
96	Подвижные игры «Невод», «Зайцы в огороде».	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в огороде, Невод»
97	История появления упражнений с мячом.	1	<u>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.</u> История появления упражнений с мячом.

98	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу (Инструкция № 39). Техника ранее разученных приемов игры в футбол.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. <u>Знания о физической культуре.</u> <u>Физическая культура.</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
99	Остановка катящегося мяча.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> Футбол: остановка мяча.
100	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> Футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.
101	Ведение мяча по прямой. Игры.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> Футбол: ведение мяча по прямой, подвижные игры на материале футбола.
102	Подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей».	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> <u>Самостоятельные игры и развлечения.</u> Организация и проведение подвижных игр (в спортивном зале): подвижные игры для освоения игры в футбол.
№ п/п	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания
1.	Инструктаж по технике	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Физкультурно-оздоровительная</u>

	<p>безопасности (Инструкция №.31, 21, 40).</p> <p>Комплексы физических упражнений</p>		<p>деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
2.	Утренняя зарядка.	1	<p>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия: проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>
3.	Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Бросай дальше...»	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. На материале легкой атлетики: метания и броски</p>
4.	<p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетики (инструкция №37).</p> <p>Метание мяча на дальность</p>	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание: малого мяча на дальность. Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и</p>

			инвентаря.
5.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту.
6.	Беговые упражнения.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением.
7.	Челночный бег с высокого старта	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> челночный бег;
8.	Прыжковые упражнения.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в спрыгивание и запрыгивание.
9.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину.
10.	Броски большого мяча.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на

			дальность разными способами.
11.	Метание мяча в цель	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Метание:</i> малого мяча в цель.
12.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие выносливости:</i> повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
13.	Развитие выносливости. 6-минутный бег.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие выносливости:</i> равномерный 6-минутный бег.
14.	Равномерный бег.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности.
15.	Круговая эстафета.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на

			месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
16.	Беговые упражнения из разных исходных положений.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики. Развитие быстроты: беговые упражнения из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.
17.	Бег на дистанцию 400м.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
18.	Тестирование. Бег на выносливость, 1000 м.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: бег на дистанцию 1000 м.
19.	Ускорение из разных исходных положений.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.

20.	Тестирование челночного бега.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие быстроты:</i> челночный бег.
21.	Прыжки через скакалку вперед.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие координации движений:</i> прыжки через скакалку.
22.	Прыжки через скакалку в беге с изменяющейся скоростью ее вращения	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие координации движений:</i> прыжки через скакалку.
23.	Подвижные игры с прыжками	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, упражнения на координацию.
24.	Подвижные игры: «Невод», «Пустое место»	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место».
25.	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21,	1	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры Особенности физической культуры разных народов. Связь физической

	40). История физической культуры народов. разных		культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
26.	Разновидности физических упражнений	1	Знания о физической культуре. Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
27.	Закаливание организма	1	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Правила закаливания и обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур..
28.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике (Инструкция № 34). Строевые упражнения.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Организуемые команды и приемы:</i> строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во

			время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
29.	Строевые упражнения. Фигурная маршировка	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Организуемые команды и приемы:</i> строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.
30.	Упоры и седы.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры; седы
31.	Упражнения в группировке.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения:</i> упражнения в группировке, перекаты.
32.	Стойка на лопатках.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения</i> стойка на лопатках выпрямив ноги;
33.	Кувырок вперед.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная

			<i>деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Акробатические упражнения</i> кувырок вперед
34.	Полупереворот назад	1	<i>Физическое совершенствование.</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Акробатические упражнения</i> полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях
35.	Гимнастический мост из положения лежа	1	<i>Физическое совершенствование.</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Акробатические упражнения</i> гимнастический мост
36.	Прыжки со скакалкой.	1	<i>Физическое совершенствование.</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой.
37.	Прыжковые упражнения.	1	<i>Физическое совершенствование.</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>прикладного характера.</i> Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.
38.	Лазанье по наклонной скамье.	1	<i>Физическое совершенствование.</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Гимнастические упражнения</i>

			<i>прикладного характера. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</i>
39.	Передвижение и повороты на гимнастической скамейке.	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. передвижение по наклонной гимнастической скамейке,
40.	Полоса препятствий	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание и переползания;
41.	Силовые упражнения.	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики.</i> <i>Развитие силовых способностей</i> комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на

			гимнастическую скамейку.
42.	Прыжковые упражнения с предметом	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики. Развитие силовых способностей прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы
43.	Комплексы по развитию гибкости	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
44.	Тестирование на гибкость. Наклон вперед.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики. Развитие гибкости: наклоны

			вперед, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);
45.	Круговая тренировка.	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале гимнастики.</i> <i>Развитие силовых способностей :</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг), подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.</p>
46.	Координационные упражнения.	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале гимнастики.</i> <i>Развитие координации движений:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с</p>

			асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
47.	Комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
48.	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».
49.	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40). Комплексы упражнений на развитие физических	1	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

	качеств.		
50.	Нагрузка и частота сердечных сокращений	1	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия: связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений; измерения пульса после нагрузки в покое.
51.	Закаливающие процедуры зимой	1	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Выполнение простейших закаливающих процедур.
52.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (Инструкция №35). Правила выбора лыжного инвентаря.	1	Знания о физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
53.	Попеременный двухшажный ход	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
54.	Подъем на пологом склоне различными способами	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Подъемы елочкой, лесенкой.
55.	Спуск на лыжах в основной стойке	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная

			<i>подготовка.</i> Спуски в основной и низкой стойке;
56.	Поворот переступанием, махом	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</i> Повороты переступанием
57.	Торможение и поворот «плугом»	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</i> Торможение плугом, полуплугом.
58.	Передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом.	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах одношажным ходом
59.	Техника одновременного двухшажного хода	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах различными способами.
60.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,
61.	Одновременный двухшажный ход	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная</i>

			<i>подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.
62.	Прохождение тренировочных дистанций.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> На материале лыжных гонок Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
63.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> На материале лыжных гонок Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
64.	Передвижение на лыжах различными способами.		Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах разными способами с ускорениями.
65.	Спуски, подъемы, торможения на пологом склоне	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. <i>Общеразвивающие</i>

			<i>упражнения. На материале лыжных гонок. Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.</i>
66.	Передвижение на лыжах освоенными ходами	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами; прохождение тренировочных дистанций.
67.	Переменное передвижение по учебному кругу	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
68.	Эстафеты на лыжах	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок. Развитие координации движений: спуск с горы , подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
69.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие

			<i>упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами с ускорениями;</i>
70.	Встречные эстафеты.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
71.	Воспитание выносливости во время лыжных прогулок.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
72.	Подвижные игры на лыжах	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попади в ворота».
73.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу (Инструкция № 38). История возникновения игры в баскетбол,	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: <i>Баскетбол: История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.</i>

	правила игры.		
74.	Ведение баскетбольного мяча разученными способами	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры:</i> <i>Баскетбол:</i> ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату;
75.	Обводка стоек передвигаясь шагом и медленным бегом.	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры:</i> <i>Баскетбол:</i> передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча
76.	Бросок мяча в кольцо.	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры:</i> <i>Баскетбол:</i> броски в кольцо с места от плеча
77.	Ловля и передача мяча.	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры:</i> <i>Баскетбол:</i> передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении;.
78.	Броски в кольцо.	1	<i>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры:</i> <i>Баскетбол:</i> броски в кольцо.
79.	Подвижные игры.	1	<i>Способы физической культуры</i>

			<p>деятельности.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоение игры в волейбол.</p>
80.	<p>Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40).</p> <p>Комплексы физических упражнений, формы движений.</p>	1	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физические упражнения. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
81.	<p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу (Инструкция №).</p> <p>История возникновения игры в волейбол, правила игры</p>	1	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: Волейбол: История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.</p> <p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
82.	<p>Совершенствование техники освоенных способов подачи мяча</p>	1	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: Волейбол: прямая подача способом</p>

			снизу, сбоку.
83.	Подводящие упражнения для передачи мяча сверху	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту,
84.	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: Волейбол: прием и передача мяча снизу.
85.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоение игры в волейбол.
86.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике (инструкция №37). Метания мяча в цель.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание: малого мяча в цель.
87.	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.
88.	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный

			бег;
89.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину.
90.	Прыжок в длину с прямого разбега	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину.
91.	Метания мяча на дальность	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. <i>Метание:</i> малого мяча на дальность.
92.	Беговые упражнения	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие координации движений:</i> пробегание коротких отрезков из разных исходных положений..
93.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие выносливости:</i> повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
94.	Круговая эстафета с	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная

	передачей палочки		<p>деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>На материале легкой атлетики.</i></p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i></p> <p>повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
95.	Бег с изменяющимся направлением	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>На материале легкой атлетики.</i></p> <p><i>Развитие координации движений:</i></p> <p>бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.</p>
96.	Тестирование бега на 1000 метров	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>На материале легкой атлетики.</i></p> <p><i>Развитие выносливости:</i> бег на дистанцию 1000 м.</p>
97.	Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка»	1	<p>Физическое совершенствование. Подвижные игры.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Волк во рву»,</p>

			«Удочка».
98.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу (Инструкция № 39). История возникновения игры в футбол, правила игры	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол: История возникновения игры в футбол, правила игры.
99.	Техника освоенных действий игры в футбол	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками
100	Специальные передвижения футболиста, игра в футбол	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол: удары по воротам перемещения разными способами.
101	Игра в футбол	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол: подвижные игры на материале футбола
102	Национальные игры	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. Подвижные игры разных народов.

4 класс 105 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
-------	------	--------------	------------

1	Инструктаж, развитие физической культуры в России.	1	<u>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.</u> Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.
2	Физическая подготовка и её влияние на работу легких и сердца.	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности.
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника выполнения низкого старта	1	<u>Физическое совершенствование. Легкая атлетика.</u> Правила предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетикой Оказание первой помощи при легких травмах.
4	Бег 30 м с низкого старта. Стартовое ускорение.	1	<u>Физическое совершенствование. Легкая атлетика.</u> Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого Старта.
5	Прыжки через скакалку вперед и назад.	1	<u>Физическое совершенствование. Легкая атлетика.</u> <u>Прыжковые упражнения:</u> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;

			спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.
6	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. Финиширование.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
7	Метание мяча на дальность.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча на дальность.
8	Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
9	Подвижные игры из базовых видов спорта.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам

			«Невод», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка».
10	Бег на развитие выносливости.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.
11	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Прыжковые упражнения: подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки..
12	Круговая эстафета с передачей палочки.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
13	Бег 1000 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Равномерный бег

			в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.
14	Строевые упражнения.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
15	Тестирование челночного бега с высокого старта.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений.
16	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя .	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей. <i>Формирование осанки:</i> ходьба с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
17	Метание мяча в цель .	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Развитие

			<p>силовых способностей повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и 15 различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</p>
18	Тестирование прыжка в длину с места.	1	<p><u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	<p><u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.</p>
20	Броски набивного мяча	1	<p><u>Физическое совершенствование.</u></p>

	снизу, из-за головы.		<u>Легкая атлетика.</u> Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)
21	Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
22	Подвижные игры с прыжками.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.
23	Составить и провести соревнования.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных

			физических качеств.
24	Проведение соревнований .	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам.
25	Инструктаж, от чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.	1	<u>Знания о физической культуре.</u> Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
26	Наблюдение за физическим развитием (цель и задачи).	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
27	Техника выполнения тестовых заданий.	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
28	Инструктаж по технике безопасного поведения на уроках гимнастики, подводящие упражнения и отдельные элементы акробатики.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Правила предупреждения травматизма на занятиях. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

29	Висы, упоры, седы, перекаты.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.
30	Стойка, кувырки	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.
31	Упражнения на гибкость, гимнастический мост.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
32	Понятие акробатическая	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие

	комбинация.		<i>гибкости:</i> «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
33	Акробатическая комбинация 1.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие <i>гибкости:</i> «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
34	Упражнения на равновесие, лазание. Перелезание.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие <i>координации движений:</i> ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление

			<p>полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>
35	Разучивание акробатических комбинаций.	1	<p><u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие координации движений: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с</p>

			<p>фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>
36	Акробатическая комбинация 2.	1	<p><u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие координации движений: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по</p>

			сигналу.
37	Прыжки через скакалку различными способами.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Развитие гибкости: «выкруты» гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
38	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

39	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок через козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
40	Упражнения на низкой перекладине.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Упражнения на низкой перекладине. Перемах толчком двумя ногами из виса стояприсев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.
41	Гимнастические комбинации на перекладине.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Упражнения на низкой перекладине. Перемах толчком двумя ногами из виса стояприсев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.
42	Прыжки через обруч.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
43	Техника выполнения	1	<u>Физическое совершенствование.</u>

	ранее разученных прикладных упражнений.		<u>Гимнастика.</u> Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.
44	Полоса препятствий с освоенными прикладными упражнениями.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
45	Круговая тренировка с элементами акробатики.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.
46	Различные упражнения на гимнастической скамейке.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье

			<p>по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.</p>
47	<p>Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств.</p>	1	<p><u>Физическое совершенствование.</u></p> <p><u>Гимнастика.</u> Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля,</p>

			Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».
48	Инструктаж, правила предупреждения травм, оказание первой помощи.	1	<u>Знания о физической культуре.</u> Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях , лыжной подготовкой.
49	Оформление результатов измерения показателей физического развития.	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».
50	Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки, передвижение на лыжах попеременным шагом.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Правила предупреждения травматизма на занятиях, лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.
51	Передвижение на лыжах попеременным	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u>

	двухшажным ходом без палок.		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; Подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжныхходов при прохождении учебных дистанций.
52	Равномерное передвижение попеременным ходом средней интенсивности.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка .</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке;подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжныхходов при прохождении учебных дистанций.
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке;подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжныхходов при прохождении учебных дистанций.
54	Попеременный двухшажный ход.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и

			низкой стойке;подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжныхходов при прохождении учебных дистанций.
55	Подвижные игры на лыжах.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.
56	Подъем на пологом склоне различными способами.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режимеумеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режимебольшой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
57	Спуск на лыжах в низкой стойке.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие координации движений:спуск с горы с изменяющимися стойками налыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
58	Техника одновременного двухшажного хода.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом;

			повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.
59	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного одношажного хода.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.
60	Одновременный одношажный ход.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.
61	Подвижные игры на пологом склоне: спуски, подъемы, торможения.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
62	Торможение и поворот «плугом», поворот	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение

	переступанием, махом.		на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.
63	Встречные эстафеты на лыжах.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
64	Воспитание выносливости во время лыжных прогулок.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
65	Равномерное передвижение по учебному кругу (количество кругов).	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных

			дистанций.
66	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
67	Эстафеты на лыжах на лучшую команду класса.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
68	Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

69	Переменное передвижение по учебному кругу.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
70	Передвижение на лыжах освоенными ходами.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.
71	Подвижные игры на лыжах.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», « Попади в ворота».
72	Инструктаж, ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью.	1	<u>Спортивные игры.</u> <u>Баскетбол:</u> передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по

			прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
73	Ведение баскетбольного мяча.	1	<u>Спортивные игры.</u> Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
74	Остановка в шаге и прыжком.	1	<u>Спортивные игры.</u> Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
75	Ловля и передача мяча стоя на месте и при передвижении.	1	<u>Спортивные игры.</u> Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге,

			прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
76	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения.	1	<u>Спортивные игры.</u> Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
77	Комплексы упражнений для развития мышц рук и ног.	1	<u>Спортивные игры.</u> Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол,

			подвижные игры для освоение игры в волейбол.
78	Игра в баскетбол.	1	<u>Спортивные игры.</u> Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
79	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	<u>Спортивные игры.</u> Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди , сотскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
80	Инструктаж, закаливание в естественных условиях.	1	<u>Знания о физической культуре.</u> Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия)
81	.Оформление результатов измерения	1	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Наблюдение за

	показателей физического развития в течении учебного года.		своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания.
82	Инструктаж. Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Недавай мяч водящему», «Круговая лапта». Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол, подвижные игры для освоения игры в волейбол.
83	Совершенствование техники освоенных способов подачи мяча.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».
84	Прием и передача мяча партнеру стоя на месте и в движении.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

85	Комплекс упражнений для укрепления пальцев рук, развития силы мышц рук и спины.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».
86	Передача мяча сверху.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».
87	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».
88	Игра на лучшую команду класса.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».
89	Инструктаж. Тестирование челночного бега 3 x10 м.	1	<u>Легкая атлетика.</u> Развитие координации движений: Развитие быстроты:повторное выполнение беговых упражнений с

			максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
90	Тестирование прыжка в длину с места.	1	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
91	Тестирование метания мяча в вертикальную цель.	1	<u>Легкая атлетика.</u> Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча на дальность.
92	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	1	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжковые упражнения: подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.
93	Тестирование бега на короткие дистанции с высокого старта.	1	<u>Легкая атлетика.</u> Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с

			ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.
94	Тестирование метания мяча на дальность.	1	<u>Легкая атлетика.</u> Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание:малого мяча на дальность
95	Тестирование бега на 1000 метров.	1	<u>Легкая атлетика.</u> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.
96	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
97	Совершенствование техники удара по мячу стоя на месте и в движении, с небольшого разбега.	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Подвижные игры на материале футбола. Футбол.</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега,удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными

			способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча.
98	Совершенствование техники ведения футбольного мяча.	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Подвижные игры на материале футбола. Футбол.</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.
99	Специальные передвижения футболиста, игра в футбол.	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Подвижные игры на материале футбола. Футбол.</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.
100	Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц и	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Подвижные игры на материале футбола. Футбол.</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка

	физических качеств.		мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча.
101	Игра в футбол.	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Подвижные игры на материале футбола. Футбол.</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча.
102	Подвижные игры разных народов.	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Подвижные игры на материале футбола. Футбол.</i> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча.
103	Подвижные игры разных народов.	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Подвижные игры на материале футбола. Футбол.</i> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка

			мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча.
104	Национальные игры.	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Подвижные игры на материале футбола. Футбол.</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча.
105	Упражнения и приемы из национальных видов спорта.	1	<u>Спортивные игры.</u> <i>Футбол.</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча.