

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 – 4 КЛАСС**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Цели-ориентиры:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к личностным результатам в соответствии с ФГОС НОО

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- использование ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм.

Требования к метапредметным результатам в соответствии с ФГОС НОО

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления

аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Требования к предметным результатам в соответствии с ФГОС НОО

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) ;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья;

– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

– выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

Обучающийся получит возможность научиться:

– выполнять передвижения на лыжах.

Обучающийся научится:

– характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

– планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

– измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; – выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник ученик получит возможность научиться:

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

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 предмета «Физическая культура»

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знание о природе (медикобиологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности), знание о ВФСК ГТО.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта способствующих сдаче норм ВФСК ГТО. А так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Предлагаемые упражнения распределяются по базовым видам спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения:

упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы:

«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Запрещённое движение», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по своим местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Воробьи – вороны», «Совушка», «Бой петухов», «Поймай лягушку», «Ястреб и утка».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Вышибалы», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача», «С кочки на кочку».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); техника ведения мяча на месте; броски в кольцо; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо». «Охотники и утки», «Передал – садись!». «Мяч в корзину», «Шишки, жёлуди, орехи». «День и ночь», «Попади в обруч».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время

прогулок. Измерение длины и массы тела. Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лыжные гонки

Передвижения ступающим и скользящим шагом без палок.

Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Повороты переступанием на месте.

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Два Мороза», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Кто быстрее встанет в круг?».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Быстро по своим местам», «По своим местам», «Волна», «Иголка и нитка», «Неудобный бросок», «Конники спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Пройди бесшумно», «Охотники и утки», «Кузнечики», «Прыгающие воробьи».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося

мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» «Прокати быстрее мяч».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «К своим флажкам», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Передал-садись!», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Играй, играй, мяч не теряй».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Упражнения в висах: стоя и лёжа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа.

Упражнения в упоре: лёжа и стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамье. Опорный прыжок Танцевальные шаги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Два мороза», «Защита укрепления», «Пустое место», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Вызов номера», «Воробьи и вороны». «Пятнашки», «Вызов номера».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пройти бесшумно», «Третий лишний», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Ниточка и иголочка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Мяч у водящего», «У кого меньше мячей», «Мяч водящему», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Попади в обруч»

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками впередвверх; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Метание мяча.

Бег на выносливость.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации: №1 - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; №2 - кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски в высокой и низкой стойке. Подъем «лесенкой». Игра: «У ребят порядок строгий».

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Волки и овцы», «Гонка мячей», «Воробьи и вороны», «Передал-садись!», «Рыбак и рыбка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее встанет в круг», «Два мороза», «К своим флажкам», «Совушка», «Пятнашки».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Пройти бесшумно», «Запрещенное

движение», «Пятнашки», «Змейка». (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

3. Тематическое планирование , в том числе с учетом программы воспитания (номер урока обозначена *, тема урока выделена курсивом) с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

1 класс 68 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40). Физическая культура как система разнообразных формзанятий физическими упражнениями. Как появились первые соревнования (понятие, роль и значение).	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 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	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <u>Беговые упражнения:</u> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.

	беговых упражнений. Комплекс утренней зарядки №1.		<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.
3	Ускорение на отрезке 20 метров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением, финиширование.
4	Броски мяча на дальность.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> <u>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.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> в длину.
6	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> из разных исходных положений. <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики.</i> 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.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
8	Тестирование.	1	<u>Физическое совершенствование.</u>

	Челночный бег 3*10 метров.		<u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения: челночный бег.</i>
9	Прыжковые упражнения.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание.</i>
10	Тестирование. Прыжок в длину с места.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</u> <i>Прыжковые упражнения: в длину.</i>
11	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</i>
12	Тестирование - бег 30 метров.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</i>
13	Круговая эстафета.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого</i>

			старта. <i>Развитие силовых способностей</i> : повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
21	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</u> <i>Баскетбол</i> : ведение мяча с продвижением вперед по прямой.
22	Подвижные игры "Мяч среднему", "Бросок в колонне".	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</u> Организация и проведение подвижных игр(в спортивном зале): подвижные игры для освоения игры в баскетбол.
23	Осанка.	1	<u>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.</u> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Определение правильности осанки.
24	Физические качества человека.	1	<u>Физическое совершенствование. 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. Физическая культура.</u> Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. <u>Знания о физической культуре. 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> организуемые 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.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения:</i> гимнастические упражнения прикладного характера, седы, перекувы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с большими и малыми мячами.
29	Кувырок вперед.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u>

			<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед.
30	Упражнения с обручем.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>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.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения:</i> передвижение по гимнастической стенке.
32	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения:</i> полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.
33	Упражнения в группировке Полоса препятствий с элементами лазания.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения:</i> упражнения в группировке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.
34	Разновидности висов и упоров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Упражнения на низкой перекладине:</i> висы. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры.
35	Упражнения в висах на низкой перекладине.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Упражнения на низкой перекладине:</i> висы.
36	Силовые упражнения в	1	<u>Физическое совершенствование.</u>

	висах и упорах.		<u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.
37	Полоса препятствий.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации движения. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
38	Комплексы по развитию гибкости.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: 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> На материале легкой атлетики. Развитие координации движений: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах по - очередно.
40	Круговая тренировка.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная</u>

			<p><u>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).</p>
41	Прыжки различными способами.	1	<p><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.</p>
42	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц.	1	<p><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 координации движений:</i> игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); воспроизведение заданной игровой позы, ходьба по</p>

			гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.
43	Тестирование. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения для развития гибкости	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> 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.
44	Упражнения для развития координации движения.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации движений: 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.
45	Развитие силовых способностей.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики упражнения.</u> На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей. Индивидуальные комплексы

			избирательной направленности на отдельные мышечные группы.
46	Общеразвивающие упражнения.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. общеразвивающие упражнения.</u> На материале легкой атлетики. 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.
47	Подвижные игры «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники спортсмены».	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры.</u> 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».
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 физической культуры. 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 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	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная</u>

	палками.		<u>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 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.</u> Лыжная

			<u>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.

2 класс 68 часов

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

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

			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 безопасности при	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная</u>

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

	человека.		<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> организуемые 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> Акробатические упражнения: гимнастические упражнения прикладного характера, седы, перекаты. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с большими и малыми мячами.
29	Кувырок вперед.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> Акробатические упражнения: кувырок вперед.
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> Акробатические упражнения: передвижение по гимнастической стенке.
32	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> Акробатические упражнения: полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.
33	Упражнения в группировке Полоса препятствий с	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с</u>

	элементами лазания.		<u>основами акробатики.</u> <i>Акробатические упражнения:</i> упражнения в группировке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.
34	Разновидности висов и упоров.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> Упражнения на низкой перекладине: висы. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры.
35	Упражнения в висах на низкой перекладине.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</u> Упражнения на низкой перекладине: висы.
36	Силовые упражнения в висах и упорах.	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> подтягивание в висе стоя и лежа.
37	Полоса препятствий.	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 координации движения.</i> Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
38	Комплексы по развитию гибкости.	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 гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</i>
39	Прыжки со скакалкой.	1	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики. Развитие координации движений: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах по - очередно.</i>
40	Круговая тренировка.	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: 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).</i>
41	Прыжки различными способами.	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: прыжки с продвижением вперед (правым и</i>

			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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</u> <u>Общеразвивающие упражнения.</u>

			<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации движений: 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.</i></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. Индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.</i></p>
46	Общеразвивающие упражнения.	1	<p><u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Общеразвивающие упражнения.</u> <i>На материале легкой атлетики. 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.</i></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: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-</i></p>

			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 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 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.
--	--	--	---

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания
1.	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40). Комплексы физических упражнений	1	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Знания о физической культуре. 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.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетики	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая</p>

	(инструкция №37). Метание мяча на дальность		атлетика. Метание: малого мяча на дальность. Знания о физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
5.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.
6.	Беговые упражнения.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.
7.	Челночный бег с высокого старта	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег;
8.	Прыжковые упражнения.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прыжковые

			<i>упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в прыгивание и запрыгивание.
9.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в длину.
10.	Броски большого мяча.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
11.	Метание мяча в цель	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание: малого мяча в цель.
12.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики. <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. На материале легкой атлетики.

			<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. <i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие быстроты:</i> 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. <i>На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.</i>
18.	Тестирование. Бег на выносливость, 1000 м.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики. Развитие выносливости: бег на дистанцию 1000 м.</i>
19.	Ускорение из разных исходных положений.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.</i>
20.	Тестирование челночного бега.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале легкой атлетики. Развитие быстроты: челночный бег.</i>
21.*	Прыжки через скакалку вперед. Всероссийский урок	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Общеразвивающие

	« История самбо»		<i>упражнения. На материале легкой атлетики. Развитие координации движений: прыжки через скакалку.</i>
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. Развитие координации движений: прыжки через скакалку.</i>
23.	Подвижные игры с прыжками	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. <i>На материале легкой атлетики: прыжки, упражнения на координацию.</i>
24.	Подвижные игры: «Невод», «Пустое место»	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. <i>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место».</i>
25.	Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40). История физической культуры разных народов.	1	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры Особенности физической культуры разных народов. Связь физической 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

			<i>основами акробатики.</i> <i>Акробатические упражнения</i> стойка на лопатках выпрямив ноги;
33.	Кувырок вперед.	1	<i>Физическое</i> <i>совершенствование.</i> Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с <i>основами акробатики.</i> <i>Акробатические упражнения</i> кувырок вперед
34.	Полупереворот назад	1	<i>Физическое</i> <i>совершенствование.</i> Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с <i>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</i> <i>совершенствование.</i> Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с <i>основами акробатики.</i> <i>Акробатические упражнения</i> гимнастический мост
36.	Прыжки со скакалкой.	1	<i>Физическое</i> <i>совершенствование.</i> Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с <i>основами акробатики.</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>прикладного характера. Прыжки</i> со скакалкой.
37.	Прыжковые	1	<i>Физическое</i> <i>совершенствование.</i>

	упражнения.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.
38.	Лазанье по наклонной скамье.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, передвижение по наклонной гимнастической скамейке
39.	Передвижение и повороты на гимнастической скамейке.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <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	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастические упражнения</i>

			<i>прикладного характера.</i> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание и переползания;
41.	Силовые упражнения.	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. <i>На материале гимнастики. Развитие силовых способностей 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.</i>
42.	Прыжковые упражнения предметом	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. <i>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</i>
43.	Комплексы по развитию гибкости	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная

			<p>деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики. Развитие гибкости:</i> 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;</p>
44.	Тестирование на гибкость. Наклон вперед.	1	<p>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);</p>
45.	Круговая тренировка.	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики. Развитие силовых способностей : динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги</p>

			с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг), подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
46.	Координационные упражнения.	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики. 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.</p>

47.	Комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета.	1	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики. 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.</p>
48.	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	<p>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».</p>
49.	<p>Инструктаж по технике безопасности (Инструкция №.31, 21, 40).</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	1	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>
50.	Нагрузка и частота сердечных сокращений	1	<p>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия: связь величины нагрузки и</p>

			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 подготовка. Спуски в основной

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

			интенсивности,
61.	Одновременный двухшажный ход	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: 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. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
63.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
64.	Передвижение на лыжах различными способами.		Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале

			<i>лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах разными способами с ускорениями.</i>
65.	Спуски, подъемы, торможения на пологом склоне	1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок. Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.
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.

			<p>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.</p>
--	--	--	---

4 класс 68 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.</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.
6	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. Финиширование.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Развитие координации движений:</i> 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> <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча на дальность.
8	Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> <i>Развитие силовых способностей:</i> 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 400 м; 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 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).
18	Тестирование прыжка в длину с места.	1	<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.
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Легкая атлетика.</u> Подводящие упражнения для самостоятельного

	лежа.		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.
20*	Броски набивного мяча снизу, из-за головы. <i>Всероссийский урок «История самбо»</i>	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <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

			упражнении 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,	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Гимнастика.</u> Развитие

	гимнастический мост.		<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.
32	Понятие акробатическая комбинация.	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.
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	<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 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</p>

			<p>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.</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;</p>

			<p>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>
37	Прыжки через скакалку различными способами.	1	<p><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.</p>

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 стоя присев 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 стоя присев 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 ранее разученных прикладных упражнений.	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <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. 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.
47	Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств.	1	<u>Физическое совершенствование. 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

			<p>правой и левой ногое, 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, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».</p>
48	Инструктаж, правила предупреждения травм, оказание первой помощи.	1	<p><u>Знания о физической культуре.</u> Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях , лыжной подготовкой.</p>
49	Оформление результатов измерения показателей физического развития.	1	<p><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».</p>
50	Инструктаж по правилам безопасного поведения	1	<p><u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Правила</p>

	на уроках лыжной подготовки, передвижение на лыжах попеременным шагом.		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 двухшажным ходом без палок.	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.
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 лыжных ходов 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 лыжных ходов 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 лыжных ходов 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 режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой 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 на лыжах; подбор 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 переступанием, махом.	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.
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	1	<u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> Развитие

	<p>развития основных групп мышц и физических качеств.</p>	<p>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.</p>
--	---	--