

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Крутое

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МКОУ ООШ с. Крутое
от 31 августа 2018г. № 101

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета:	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень образования:	Начальное общее образование (ФГОС НОО)
Программу разработал:	Порядин Виктор Викторович учитель физической культуры соответствие занимаемой должности

2018 год

1.Пояснительная записка

1.1.Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 26 ноября 2010 г. N 1241, от 22 сентября 2011 г. N 2357, от 18 декабря 2012 г. N 1060, от 29 декабря 2014 г. N 1643, от 18 мая 2015 г. N 507, от 31 декабря 2016 г. N 1576);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию: протокол № 1/15 от 08 апреля 2015 года);
- СанПиН 2.4.2 28 21-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении (с изменениями № 2 от 25.12.2013 г, № 81 от 24.11.2015г);
- Учебный план МКОУ ООШ с. Крутое;
- Положение о структуре, порядке разработки и об утверждении рабочей программы по предметам (курсам), утвержденное приказом МКОУ ООШ с. Крутое №53 от 22.08. 2016г.

1.2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цель обучения предмету

Цель обучения - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.3. Место предмета в учебном плане

В учебном плане в МКОУ ООШ с. Крутое на изучение предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования (1 - 4 класс) отводится **405 часов:**

- 1 класс- 99 часов;
- 2 класс- 102 часа;
- 3 класс- 102 часа;
- 4 класс - 102 часа.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

-личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

-метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

-предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) 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;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) 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;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) 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.

Предметные результаты:

- 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)

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1 КЛАССА.

№ п/п	Тема урока	Содержание
1	Знания о физической культуре-3ч. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Правила техники безопасности на уроках физической культуры (подбор одежды, обуви).	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Подвижные игры "Быстро по местам".	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
3	Режим дня, его содержание и правила планирования. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижная игра «Салки на болоте».	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
4	Раздел Л/а-15часов Основы знаний. Техника Безопасности поведение на уроках по Л/А. Основные навыки ходьбы и развитие координационных способностей.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
5	Бег с изменением направления. Понятия: бег на скорость; бег на выносливость. Строевые упражнения.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением,
6	Режим дня, его содержание и правила планирования. Подвижная игра «Салки на болоте».	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

7	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Техника челночного бега 3х 10 м с высокого старта.	С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
8	Развитие скоростных способностей, высокий старт с последующим ускорением. Тестирование бег 30м. Подвижная игра «Волк во рву».	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
9	Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
10	Бег на выносливость. Смешанные передвижения. Равномерный смешанный бег.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
11	Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
12	Бег на выносливость. Смешанные передвижения. Равномерный смешанный бег. ОРУ.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
13	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метания	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

	мяча в цель с места и в движении. ОРУ. Подвижная игра «Точно в цель».	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
14	Обучение техники метания мяча в цель на точность. Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Подвижная игра «Точно в цель».	Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
15	Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель на точность. Тестирование метания в цель. Подвижная игра «Точно в цель».	Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
16	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижная игра «Третий лишний».	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
17	Освоение навыков прыжков.Виды прыжков. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Горелки».	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр-12 ч Техника безопасности на уроках по П/И. Подвижная игра «Осада города».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
20	Техника передачи и ловли мяча на месте двумя руками, работа в парах. Подвижная игра «Вышибалы».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
21	Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Брось поймай».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола

22	Обучение техники ведения мяча на месте и в движении. П/И на материале баскетбола.	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
23	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
24	Правила игр, инвентарь, организация. Подвижная игра «Охотники и утки», «Анти вышибалы».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
25	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель. Подвижная игра «Котёл».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
26	Броски мяча стоя на месте от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Подвижная игра «Осада города».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
27	Броски мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
28	Развитие внимания и координации. ОРУ. П/И «Мяч в корзину», эстафеты с мячом.	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
29	Броски мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
30	Игровой урок. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Брось-поймай».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

31	<p>Гимнастика с элементами акробатики-18 часов</p> <p>Освоение обще развивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Строевая подготовка. Правила безопасности на уроках гимнастики</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>
32	Освоение строевых упражнений. Построение в колонну в шеренгу. Акробатические упражнения, висы, упоры (присев, лёжа). Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>
33	Группировка, сед на пятках углом. Перекаты в группировке. Игра «Удочка». ОРУ со скакалками.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
34	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра «Верёвочка под ногами».	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
35	Основы знаний: название снарядов, гимнастических элементов. Обучение техники выполнения кувырка вперёд. ОРУ с набивным мячом.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
36	Техника кувырка вперёд. Подвижная игра «Успей убрать».	Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
37	Стойка, на лопатках согнув ноги, гимнастический мост. Лазание по канату. Развитие силы. Тестирование - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОРУ.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. ГТО.

38	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, кувырки вперёд и назад.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
39	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Тестирование подтягивания на высокой перекладине(М), на низкой (Д).	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. ГТО. Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.
40	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Гимнастическая комбинация. Круговая тренировка.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
41	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Тестирование наклона туловища вперед прямыми ногами (гибкость).	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. ГТО.
42	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Освоение навыков равновесия, упражнения с обручем и гимнастическими палками.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
43	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке. Варианты вращений обруча. Подвижная игра «Шмель».	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
44	Освоение танцевальных упражнений и шагов под музыку, развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Успей убрать».	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;
45	Гимнастические упражнения прикладного характера. ОРУ с мячами.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
46	Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

		Передвижение по гимнастической стенке.
47	ОРУПреодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
48	Основы знаний. Значение УТГ, физкультминуток для здоровья человека. Упражнения для формирования правильной осанки.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «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
49	Лыжная подготовка-21часов Организационно-методические требования. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Закаливание организма.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
50	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Правила подбора лыжного инвентаря. Лыжная строевая подготовка..	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
51	Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Стойки лыжника. Учить правильному падению.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
53	Разучивание скользящего шага. Торможение падением. Организующие команды « Лыжи к ноге!», « На лыжи становись!».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
54	Самонаблюдение и самоконтроль Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

55	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке. Передвижение в колонне с лыжами Подвижная игра «Попади в ворота».	На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Попади в ворота».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
57	Обучение техники поворотов. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
58	Спуски, повороты, торможения. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «На буксире».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
60	Спуск с небольшого склона. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «На буксире».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на

		месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
61	Техника подъема на склон «полуелочкой».Игра «Попади в ворота».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
62	Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Игра «Кто дальше прокатится».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
63	Скользкий шаг на лыжах «змейкой". Спуски в основной стойке. Лыжная эстафета.	На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
64	Спуски, повороты, торможения. Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
65	Развитие скоростной выносливости. Тестирование бега на лыжах 1 км (мин., сек.).	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
66	Развитие выносливости. Тестирование бега на лыжах до	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

	1.5км без учета времени.	<i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
67	Правила хранения лыжного инвентаря. Подвижные игры и развлечения. Твой спортивный уголок.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
68	Контрольный урок по лыжной подготовке (тест). Игра «Встречная эстафета».	На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
69	Плавание. Закаливание -3часа Укрепление здоровья средствами закаливания. правила поведения на воде.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.
70	Подготовительные упражнения в воде «Поплавок», «Медуза».	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.
71	ОРУ.Игровые упражнения с нырянием.	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторноепроплывание отрезков одним из способов плавания.
72	Подвижные игры (сюжетно ролевые игры, игры	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими

	разных народов) -3 часа Особенности физической культуры разных народов. П/И «Кошки мышки», «У медведя во бору».	упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры разных народов.
73	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Пузыри», Прыгающие воробышки»	Подвижные игры разных народов. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
74	Народные игры. История развития игры «Лапта» Развитие координации и внимания.	Подвижные игры разных народов.
75	Подвижные игры с элементами волейбола – 8 часов. Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
76	Обучение техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Кто дальше бросит».	На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча;
77	Обучение техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Точный расчет».	На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча;
78	Обучение техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Играй, играй, мяч не теряй».	На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча;
79	Ловля мяча в парах, в тройках. Подвижная игра «Борьба за мяч», «Брось поймай».	На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча;
80	Броски мяча в цель, кольцо, щит, в обруч. Подвижной игры «Борьба за мяч».	На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча;
81	Закрепление техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Играй, играй, мяч не теряй».	На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча;

82	Закрепление техники бросков мяча в цель, кольцо, щит, в обруч. Подвижной игры «Борьба за мяч».	На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча;
83	Лёгкая атлетика -9 часов Совершенствование навыков бега. Бег с изменением направления. Понятие «темп и ритм».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
84	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 3—4 мин. Тестирование: смешанное передвижение (1 км) Подвижная игра «Не оступись».	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
85	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. П/И «Прерванные пятнашки».	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. ГТО.
86	Техника метания мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «к своим флажкам».	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
87	Метание мяча. Тестирование метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «к своим флажкам».	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. ГТО.
88	Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. ГТО
89	Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
90	Прыжковые упражнения. Тестирование: прыжок длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Салки на	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

	болоте".	
91	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	ГТО.
92	Футбол-6 часов. Обучение техники удара по мячу ногой. Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
93	Техника паса в футболе. Учебно- тренировочная игра в «футбол».	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
94	Удары по неподвижному мячу с места. Учебно- тренировочная игра в футбол.	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
95	Удары по мячу с одного-двух шагов. Учебно- тренировочная игра в «футбол». Правила игры.	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
96	Техника ведения мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
97	Техника остановки мяча. Подвижная игра "Точная передача" . Спортивная игра «Мини-футбол».	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
98	Знания о физической культуре. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Спортивная игра «Мини-футбол».	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Содержание
1	Знания о физической культуре-3ч. (и в процессе уроков) Олимпийские игры древности. Правила техники безопасности на уроках физической культуры (подбор одежды, обуви).	История развития физической культуры и первых соревнований. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Что такое физическая культура. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).	История развития физической культуры и первых соревнований. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
3	Самостоятельные занятия. Режим дня, его содержание и правила планирования. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижная игра «Салки на болоте».	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
4	Легкая атлетика-15часов. Основы знаний. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 30м.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
5	Понятие: бег на скорость. Повторение высокого старта. Подвижная игра «К своим флажкам». Тестирование бега 30 метров.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
6	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Два лагеря». Тестирование гибкости.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением,

		с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
7	ОРУ. Техника челночного бега 3х 10 м с высокого старта. Тестирование бега в чередовании с ходьбой до 1000м.	челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. ГТО
8	Развитие скоростных способностей, высокий старт с последующим ускорением. Тестирование бег 30м.Подвижная игра «Волк во рву».	Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
9	Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей.	Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
10	Бег на выносливость. Смешанные передвижения. Равномерный смешанный бег. Тестирование челночного бега 3*10м.	Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
11	Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей.	Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
12	Бег на выносливость. Смешанные передвижения. Равномерный смешанный бег. ОРУ. Преодоление естественных препятствий.	Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
13	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метания мяча в цель с места и в движении. ОРУ. Подвижная игра « Точно в цель».	Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
14	Обучение технике метания мяча в цель на точность. Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Подвижная игра «Попади в цель».	Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность
15	Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель на точность. Тестирование метания в цель. Встречные эстафеты.	Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность
16	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Прыжковые упражнения: многоскоки.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур,комплексовупражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

		проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
17	Освоение навыков прыжков. Виды прыжков. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Горелки».	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Многоскоки.
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Встречные эстафеты.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Многоскоки.
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр.-12 ч. Техника безопасности на уроках по П/И. Теоретические основы: организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра «Пустое место».	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
20	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Техника передачи и ловли мяча на месте двумя руками, работа в парах. Подвижная игра «Вышибалы».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
21	Специальные передвижения без мяча. Техника ловли и передачи мяча рукой от плеча. Подвижная игра «Волк во рву».	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

		<p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
22	Упражнения с мячами в парах Подвижная игра «Снайперы».	<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p> <p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
23	Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Вызов номеров».	<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p> <p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
24		<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p>

	Упражнения с мячами в тройках. П/И «Вызов номеров».	<p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
25	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Бросок в колонне».	<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p> <p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
26	Броски мяча стоя на месте от груди, изза головы, одной рукой от плеча. Подвижная игра «Осада города».	<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p> <p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в</p>

		корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
27	Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p> <p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
28	Развитие внимания и координации. ОРУ. П/И «Мяч в корзину», эстафеты с мячом.	<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p> <p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
29	Ведение мяча. Подвижная игра «мяч среднему».	<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p> <p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных</p>

		<p>исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
30	Игровой урок. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Брось- поймай».	<p>Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча;</p> <p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
31	Гимнастика с элементами акробатики-18 часов. Строевая подготовка. ОРУ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Правила безопасности на уроках гимнастики.	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>
32	Освоение строевых упражнений. Построение в колонну в шеренгу. Акробатические упражнения, висы, упоры (присев, лёжа). Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	<p>деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>
33	Группировка, сед на пятках углом. Перекаты в группировке. Игра «Удочка». ОРУ со скакалками.	<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на</p>

		<p>животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p>
34	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра «Верёвочка под ногами».	<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p>
35	Основы знаний: Название снарядов, гимнастических элементов. Обучение техники выполнения кувырка вперёд. ОРУ с набивным мячом.	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p>
36	Техника кувырка вперёд. Подвижная игра «Успей убрать».	<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p>
37	Стойка, на лопатках согнув ноги, гимнастический мост. Лазание по канату. Развитие силы. Тестирование - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на</p>

		<p>животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>ГТО.</p>
38	<p>Упражнения в равновесии,</p> <p>развитие координационных и силовых</p> <p>Способностей, кувырки вперёд и назад</p>	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>
39	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Тестирование подтягивания на</p>	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком</p>

	высокой перекладине(М), на низкой (Д).	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.ГТО.
40	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Гимнастическая комбинация. Круговая тренировка.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
41	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. .Тестирование наклона туловища вперед прямыми ногами (гибкость).	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.ГТО
42	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.Освоение навыков равновесия, упражнения с обручем и гимнастическими палками.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
43	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; Варианты вращений обруча. Подвижная игра «Шмель»	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.
44	Освоение танцевальных упражнений и шагов под музыку, развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Успей убрать»	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку
45	Гимнастические упражнения прикладного характера. ОРУ с мячами.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке
46	Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
48	Основы знаний. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
49	Лыжная подготовка-20часов Организационно-методические требования. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Закаливание организма.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
50	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Правила подбора лыжного инвентаря. Лыжная	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и

	строевая подготовка..	инвентаря.
51	Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Стойки лыжника. Учить правильному падению.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение
53	Разучивание скользящего шага. Торможение падением. Организующие команды « Лыжи к ноге!», « На лыжи становись!».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение
54	Самонаблюдение и самоконтроль Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение
55	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке. Передвижение в колонне с лыжами Подвижная игра «Попади в ворота».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Попади в ворота».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение
57	Обучение техники поворотов. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
58	Спуски, повороты торможения. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте,в движении,прыжком с опорой на палки);комплексыобщеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «На буксире».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте,в движении,прыжком с опорой на палки);комплексыобщеразвивающих упражнений с изменением поз тела,

		стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
60	Спуск с небольшого склона. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «На буксире».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
61	Техника подъема на склон «полулочкой». Игра «Попади в ворота».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
62	Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Игра «Кто дальше прокатится».	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение
63	Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Спуски в основной стойке. Лыжная эстафета.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
64	Спуски, повороты торможения. Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и

		<p>координацию.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p>
65	Развитие скоростной выносливости. Тестирование бега на лыжах 1 км (мин., сек.).	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p>На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. ГТО.</p>
66	Развитие выносливости. Тестирование бега на лыжах до 1.5км без учета времени.	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p>На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
67	Правила хранения лыжного инвентаря. Подвижные игры и развлечения. Твой спортивный уголок.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение
68	Контрольный урок по лыжной подготовке (тест) Игра «Встречная эстафета».	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p>На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. ГТО.</p>
69	<p>Плавание. Закаливание -3 часа</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания.</p> <p>правила поведения на воде.</p>	<p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>
70	Подготовительные упражнения в воде «Поплавок», «Медуза».	<p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>

71	Игровые упражнения с нырянием.	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.
72	Подвижные игры (сюжетно ролевые игры, игры разных народов) -3 часа. Особенности физической культуры разных народов. «Кошки мышки», «У медведя во бору»	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры разных народов
73	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Пузыри», Прыгающие воробышки»	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры разных народов Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
74	Народные игры История развития игры «Лапта», «Петушиный бой». Развитие координации и внимания.	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры разных народов
75	Подвижные игры с элементами волейбола – 10 часов Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
76	Обучение техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Кто дальше бросит».	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
77	Обучение техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Точный расчет»	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
78	Обучение техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Перестрелка».	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола

79	Ловля мяча в парах, в тройках. Подвижная игра «Борьба за мяч», «Брось поймай».	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
80	Броски мяча в цель, кольцо, щит, в обруч. Подвижной игры «Борьба за мяч».	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
81	Закрепление техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Перестрелка».	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
82	Закрепление техники бросков мяча в цель, кольцо, щит, в обруч. Подвижной игры «Борьба за мяч».	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
83	Закрепление техники бросков мяча в цель, кольцо, щит, в обруч. Подвижной игры «Борьба за мяч».	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
84	Совершенствование техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Перестрелка».	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола
85	Лёгкая атлетика - 10 часов Вода и питьевой режим. Совершенствование навыков бега. Бег с изменением направления, темп и ритм.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Эстафетный бег.
86	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин,	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из

	Тестирование: Смешанное передвижение (1 км) Подвижная игра «Не оступись».	разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Эстафетный бег.
87	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. «Прерванные пятнашки».	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Эстафетный бег. ГТО
88	Техника метания мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «к своим флажкам».	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
89	Тестирование метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; Подвижная игра «к своим флажкам».	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ГТО
90	Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Эстафетный бег. ГТО Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
91	Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
92	Тестирование. Прыжок длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры «Салки на болоте».	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. ГТО
93	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Эстафетный бег. ГТО
94	Техника эстафетного бега. Круговая эстафета.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Эстафетный бег
95	Футбол-6 часов. Обучение техники удара по мячу ногой. Первая помощь при травмах.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и

	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	инвентаря. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
96	Техника паса в футболе. Учебно- тренировочная игра в «футбол».	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
97	Удары по неподвижному мячу с места. Учебно- тренировочная игра в футбол.	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
98	Удары по мячу с одного-двух шагов. Учебно- тренировочная игра в «футбол».	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
99	Техника ведения мяча удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
100	Техника остановки мяча. Подвижная игра "Точная передача" . Спортивная игра «Мини-футбол».	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА.

№ п/п	Тема урока	Содержание
1	Знания о физической культуре-3ч. (и в процессе уроков) Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Т.Б. на уроках физической культуры ИОТ-23-2014.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

	Ходьба с различным положением рук. Игра "Найди свое место".	
2	Что такое физическая культура Современные Олимпийские игры. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
3	Физическая нагрузка. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
4	Легкая атлетика-15 часов. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Построение в шеренгу, колонну.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки ., Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
5	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Различные виды бега. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
6	Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Бег 60 метров. Техника бега. Наблюдение за физическим развитием.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, с изменяющимся направлением движения, ГТО.
7	Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. ОРУ для подготовки к прыжковым упражнениям. Тестирование прыжков.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. ГТО
8	Прыжки: с продвижением вперед, на двух ногах, на одной поочередно. Прыжок в длину с места. ОРУ со скакалкой.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. ГТО.
9	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Прыжок в длину	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

	с места.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника прыжка в длину с места.
10	Специальные упражнения для органов зрения. Техника выполнения челночного бега на время. ОРУ с малыми мячами.	Гимнастика для глаз. Характеристика основных физических качеств : силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия
11	Стартовое ускорение. Эстафеты с бегом на скорость. Воспитание положительных качеств личности (помощь товарищам, уметь оценивать свой результат, технику).	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра , прыжками и ускорением..
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность (вес мяча-150 грамм.) ОРУ.	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ГТО Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
13	Упражнения совершенствующие точность броска малого мяча.	Броски малого мяча в цель.
14	Бросок набивного мяча /1 кг/ двумя руками от груди вперед-вверх.	Броски малого мяча в цель.
15	Бросок набивного мяча /1 кг/ снизу вперед-вверх на дальность. ОРУ.	Броски малого мяча в цель.
16	Финиширование. Эстафеты с предметами. Бег на время 1 км. ОРУ.	Разбор тактики финиша. Выработка выносливости.
17	Спортивные игры. История развития игры баскетбол. Техника безопасности на уроках по подвижным играм..	Специальные упражнения без мяча.
18	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами ведение мяча на месте. Подвижная игра «Передал – садись».	Ведение мяча по прямой, правой и левой рукой. ОРУ без предмета.
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр.-12 ч. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Мяч в обруч».	Специальные передвижения без мяча . Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

20	Физическое развитие. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. ОРУ с баскетбольным мячом.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.
21	Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам..	Специальные передвижения без мяча ,специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передвижения без мяча; ведение мяча ;броски мяча в корзину ; подвижные игры на материале баскетбола. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
22	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Закаливание организма (обтирание). Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ.	Специальные передвижения без мяча ,специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передвижения без мяча; ведение мяча ;броски мяча в корзину ; подвижные игры на материале баскетбола. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур,комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
23	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч».	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.
24	Подвижная игра «Мяч соседу» (зачет правила игры).ОРУ.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.
25	Беседа "Здоровье и здоровый образ жизни". Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись».	Специальные передвижения без мяча ,специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передвижения без мяча; ведение мяча ;броски мяча в корзину ; подвижные игры на материале баскетбола. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной

		осанки и развития мышц туловища.
26	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». ОРУ.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.
27	Беседа "Режим дня, режим питания". Прыжок с двух шагов, игра «Мини-баскетбол»	Прием и передача мяча. Составление режима дня.
28	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола	Практическое применение доврачебной помощи. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
29	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС. Игровые действия в игре " Баскетбол без правил".	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
30	Техника выполнения бросков мяча в корзину. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Организуемые команды и приемы. Специальные передвижения без мяча. Комплексы дыхательных упражнений.
31	Гимнастика с элементами акробатики-20 часов. Инструктаж по ТБ.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание наиз виса лежа на низкой перекладине (девочки).	ГТО. Упражнения на гимнастической перекладине: висы, перемахи.
33	Упражнения на гибкость. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги , в вис согнувшись, опускание назад в вис и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
34	Проведение досуга с использованием подвижных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов . Кувырок вперед. Упоры, седы, перекаты. ОРУ.	Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах).Комплекс дыхательных упражнений.
35	Кувырок вперед с трех шагов Гимнастический мост. Игра «Пройти бесшумно».	Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, из упора присев до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев.
36	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. ОРУ на развитие гибкости.	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев ,из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком в упор присев , кувырок вперед.

37	Самонаблюдение, самоконтроль. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. На середине бревна остановка, поворот на 180 градусов, пройти до конца бревна руки в стороны.
38	Равновесие. Зачет. Строевые упражнения.	Ходьба по бревну с остановкой на середине, присесть в упор присев руки в стороны.
39	Снарядная гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке: висы, перемахи.	Передвижение по гимнастической стенке в сторону.
40	Подготовка к занятиям по физической культуре (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Составление акробатических упражнений.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
41	Гимнастические комбинации (Зачет). Подвижная игра "Море волнуется ".	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.
42	Вода и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Опорный прыжок. Игра «Змейка».	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
43	Прикладная гимнастика. Измерение длины и массы тела. Передвижение по гимнастической стенке.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств (гибкость).
44	Лазание по гимнастической стенке и канату.(зачет). «Спортивная одежда и обувь»	Передвижение по гимнастической стенке.(правым и левым боком приставными шагами).
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Метания малого мяча в цель ОРУ с малыми мячами.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
46	Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
47	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств (ловкости).
48	Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
49	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке (зачет). Подвижная игра «Ниточка и	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

	иглолочка».	
50	Элементы ритмической гимнастики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры..Гимнастика с элементами хореографии.. ОРУ в парах.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
51	Лыжная подготовка-21час. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Техника безопасности. ИОТ-20-2014.Построения и перестроения с лыжами.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
52	Повторение лыжных ходов (техника ступающего и скользящего шага. Правила предупреждения травматизма.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями на лыжах
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями на лыжах.
54	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Повороты переступанием на лыжах без палок.	Передвижение на лыжах ступающим шагом .
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Передвижение на лыжах: повороты на месте.переступанием.
56	Совершенствование техники подъёма елочкой и спуска со склона в высокой стойке.	Передвижение на лыжах: ступающим шагом, скользящим шагом.
57	Учет по технике подъёма елочкой и спуска со склона в высокой стойке.	Передвижение на лыжах: подъем елочкой.
58	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	Передвижение на лыжах: спуск со склона в высокой стойке.
59	Закрепление техники передвижения скользящим шагом. Зачет 1 км.на время.	Передвижение на лыжах: скользящий шаг. ГТО
60	Закрепление техники поворотов на месте вокруг пятки, носков лыж.	Передвижение на лыжах: скользящий шаг.
61	Контроль прохождения дистанции на лыжах.2 км без учета времени.	Передвижение на лыжах: повороты на месте.
62	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции (одновременный ход, попеременный,	Передвижение на лыжах: скользящий шаг.

	поворотов ,подъемов и спусков).	
63	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.	Передвижение на лыжах: использовать все пройденные хода, подъемы, спуски.
64	Ознакомление с техникой скольжения без палок.	Передвижение на лыжах: подъемы, спуски.
65	Закрепление техники скольжения без палок.	Передвижение на лыжах: попеременный ход без палок.
66	Учет по технике скольжения без палок.	Передвижение на лыжах: попеременный ход без палок.
67	Эстафета на лыжах.	Передвижение на лыжах: попеременный ход без палок.
68	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подвижные зимние игры.	Передвижение на лыжах: закрепление лыжных ходов.
69	Подвижные зимние игры. Катание на санках.	Передвижение на лыжах: спуски с горы.
70	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	Передвижение на лыжах: торможение плугом, полуплугом.
71	Итоговый урок по лыжной подготовке. Правила хранения лыжного инвентаря. П/И Лабиринт.	Передвижение на лыжах : развитие скоростной выносливости. Передвижение на лыжах: применить всех виды лыжных ходов в зависимости от местности.
72	Подвижные игры (сюжетно ролевые игры, игры разных народов) -3 часа Круговая тренировка (развитие силы мышц рук). Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» ИОТ-21-2014.	Физическая подготовка.и ее связь с развитием основных физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
73	Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).	Волейбол: подбрасывание мяча.
74	Специальные движения подбрасывание мяча на заданное расстояние.	Волейбол: ведение мяча.
75	Подвижные игры с элементами волейбола – 11 часов История физической культуры. Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
76	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	Волейбол: прием и передача мяча .Игра в пионербол.
77	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Подача мяча. Игра в пионербол.
78	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Волейбол: передача мяча.

79	Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Волейбол: пионербол на примере волейбола. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
80	Передача мяча через сетку. Контрольный урок	Волейбол :подача мяча.
81	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Волейбол: прием и передача мяча.
82	Правила игры в «Пионербол» Техничко- тактические действия и приемы.	Волейбол: закрепление передачи мяча через сетку.
83	Подвижная игра «Неудобный бросок»	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола.
84	Техничко-тактические приемы. Игра в «Пионербол». Игра по упрощенным правилам.	Волейбол: подбрасывание мяча, прием и передача мяча .
85	Игра в «Пионербол». Игра по упрощенным правилам.	Волейбол: подвижные игры на примере волейбола.
86	Лёгкая атлетика - 9часов Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Легкая атлетика.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила челночного бега.
87	Прыжкив высоту с разбега способом «перешагивание».	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением.
88	Прыжкив высоту с разбега способом «перешагивание».	Легкая атлетика: Прыжки в длину и высоту.
89	Прыжок в высоту с разбега на результат.	Легкая атлетика :спрыгивание и запрыгивание.
90	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	Метание: броски большого мяча на дальность разными способами. От груди.
91	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Зачет.	Метание: броски большого мяча на дальность разными способами. Из-за головы.
92	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Тестирование прыжка в длину с места.	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места.
93	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись(дев.),на высокой перекладине (мальчики)-	Характеристика основных физических качеств(силы). На материале легкая атлетика: Развитие силовых способностей:

	Тестирование.	повторное выполнение многоскоков;повторное преодоление препятствий(15—20см);передачанабивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. ГТО
94	Бег без учета времени 2км в чередовании с ходьбой.	Характеристика основных физических качеств(выносливости). На материале легкая атлетика: Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,чередующийся с ходьбой,с бегом в режимебольшой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. ГТО
95	Футбол-6 часов. Обучение техники удара по мячу ногой. Первая помощь при травмах. Техника высокого старта, стартового разгона. Тестирования бега на 30м с низкого старта.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. ГТО. Характеристика основных физических качеств (быстроты). На материале легкая атлетика: Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта,из разных. ГТО.
96	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Бег на 1000м.	Характеристика основных физических качеств(выносливость). На материале легкая атлетика: Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,чередующийся с ходьбой,с бегом в режимебольшой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. ГТО.
97	Основы туристской подготовки. Правила поведения в тур походах, прогулки на свежем воздухе. Тестирование метания мяча на дальность	Характеристика основных физических качеств (силы). На материале легкая атлетика:Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков;повторное преодоление препятствий(15—20см);передачанабивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из

		разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. ГТО
98	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола. Правила игры.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
99	Проведение игр в футбол по упрощенным правилам. Закрепление элементов игры.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
100	Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.
101	Знания о физической культуре -2 часа. Плавание: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна (теория), имитационные и подводные упражнения. Футбол. Удар по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Подвижные игры на материале футбола.	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.
102	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. ОРУ с использованием имитационных движений обучения плаванию. Игра «Невод» Домашнее задание на летние каникулы.	<i>Подводящие упражнения:</i> вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Проплытие учебных дистанций:</i> произвольным способом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 4 КЛАССА.

№п/п	Тема урока	Содержание
1	Знания о физической культуре-3ч. (и в процессе уроков) Роль и значение занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

	успешной учебы и социализации в обществе. Т.Б. на уроках физической культуры. .Ходьба с различным положением рук. Игра "Найди свое место".	
2	Современные Олимпийские игры. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельности.
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря..
4	Легкая атлетика-15часов. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Построение в шеренгу, колонну.	Ходьба, бег , прыжки , лазание . ползание , ходьба на лыжах , плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
5	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Различные виды бега.Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
6	Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Бег 60 метров. Техника бега. Наблюдение за физическим развитием.	Измерение длины и массы тела , показателей осанки физических качеств. ГТО.
7	Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. ОРУ для подготовки к прыжковым упражнениям. Тестирование прыжков.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. ГТО.
8	Прыжки: с продвижением вперед, на двух ногах, на одной поочередно. Прыжок в длину с места. ОРУ со скакалкой.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
9	Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника прыжка в длину с места. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки,

	Прыжок в длину с места.	занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки
10	Специальные упражнения для органов зрения. Техника выполнения челночного бега на время. ОРУ с малыми мячами.	Гимнастика для глаз. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
11	Стартовое ускорение. Эстафеты с бегом на скорость. Воспитание положительных качеств личности (помощь товарищам, уметь оценивать свой результат, технику)	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность (вес мяча-150 грамм.) ОРУ.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
13	Упражнения совершенствующие точность броска малого мяча.	Броски малого мяча в цель.
14	Бросок набивного мяча /1 кг/ двумя руками от груди вперед-вверх	Броски : большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
15	Бросок набивного мяча /1 кг/ снизу вперед-вверх на дальность. ОРУ.	Бросок большого мяча из-за головы.
16	Финиширование. Эстафеты с предметами. Бег на время 1 км ОРУ.	Разбор тактики финиша. Выработка выносливости. На материале легкой атлетики: Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
17	Спортивные игры. История развития игры баскетбол. Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	Специальные упражнения без мяча. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
18	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами ведение мяча на месте Подвижная игра «Передал – садись».	Ведение мяча по прямой, правой и левой рукой. ОРУ без предмета.
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр.-12 ч.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Мяч в обруч».	Специальные передвижения без мяча.Передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину ;
20	Физическое развитие. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. ОРУ с баскетбольным мячом.	Броски мяча в корзину .Подвижные игры на материале баскетбола.
21	Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам..	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
22	Орган осязания - кожа. Уход за кожей. Закаливание организма (обтирание). Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур,комплексовупражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
23	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч».	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.
24	Подвижная игра «Мяч соседу» (зачет правила игры).ОРУ.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.
25	Беседа "Здоровье и здоровый образ жизни". Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись».	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур,комплексовупражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижные игры на материале баскетбола.
26	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». ОРУ.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.
27	Беседа "Режим дня, режим питания". Прыжок с двух	Подвижные игры на материале баскетбола.

	шагов, игра «Мини-баскетбол»	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
28	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола	Практическое применение доврачебной помощи. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола
29	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
30	Техника выполнения бросков мяча в корзину. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.
31	Гимнастика с элементами акробатики-20 часов. Инструктаж по ТБ. ИОТ-18-2014. Кувырок вперед. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки). Подъема туловища из положения лежа за 30с.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ГТО
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание наиз виса лежа на низкой перекладине (девочки).	ГТО. Упражнения на гимнастической перекладине: висы, перемахи.
33	Упражнения на гибкость. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис согнувшись, опускание назад в вис и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. На материале гимнастики основами акробатики: Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «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	Проведение досуга с использованием подвижных игр , оздоровительных прогулок , туристических походов . Кувырок вперед. Упоры, седы, перекаты. ОРУ.	Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах).Комплекс дыхательных упражнений.
35	Кувырок вперед с трех шагов Гимнастический мост. Игра «Пройти бесшумно».	Акробатические комбинации .Кувырок вперед в упор присев ,из упора присев до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев.
36	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. ОРУ на развитие гибкости.	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком в упор присев ,кувырок вперед. На материале гимнастики основами акробатики: Развитие гибкости: широкие стойки на ногах;ходьба с включением широкого шага,глубоких выпадов,в приседе,со взмахомногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
37	Самонаблюдение, самоконтроль. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастики для глаз. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастики для глаз. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. На середине бревна остановка ,поворот на 180 градусов , пройти до конца бревна руки в стороны.
38	Равновесие. Зачет. Строевые упражнения.	Ходьба по бревну с остановкой на середине присесть в упор присев руки в стороны. На материале гимнастики с основами акробатики Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки,

		перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
39	Снарядная гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке: висы, перемахи.	Передвижение по гимнастической стенке в сторону. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
40	Подготовка к занятиям по физической культуре (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Составление акробатических упражнений.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
41	Гимнастические комбинации (Зачет). Подвижная игра "Море волнуется ".	Мост из положения лежа на спине , опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе ,прыжок с опорой на руки в упор присев.
42	Вода и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Опорный прыжок. Игра «Змейка».	Опорный прыжок :с разбега через гимнастического козла.Выполнение простейших закаливающих процедур,комплексовупражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
43	Прикладная гимнастика. Измерение длины и массы тела. Передвижение по гимнастической стенке.	Измерение длины и массы тела , показателей осанки и физических качеств(гибкость). Передвижение по гимнастической стенке в сторону. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
44	Лазание по гимнастической стенке и канату (зачет). «Спортивная одежда и обувь».	Передвижение по гимнастической стенке (правым и левым боком приставными шагами).
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Метания малого мяча в цель ОРУ с малыми мячами.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
46	Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжки на	Измерение длины и массы тела , показателей осанки и физических качеств. Комплексы физических упражнений для утренней

	скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
47	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств (ловкости). Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
48	Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
49	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке (зачет). Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ГТО
50	Элементы ритмической гимнастики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры. Гимнастика с элементами хореографии. ОРУ в парах.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
51	Лыжная подготовка-21 час Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Техника безопасности. Построения и перестроения с лыжами.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
52	Повторение техники лыжных ходов (3 класс) Правила предупреждения и травматизма.	Передвижение на лыжах ступающим шагом . Передвижение на лыжах: повороты на месте, переступанием.
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Лыжные эстафеты.	Передвижение на лыжах ступающим шагом . Передвижение на лыжах: повороты на месте, переступанием.
54	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Повороты переступанием на лыжах без палок.	Передвижение на лыжах ступающим шагом . Передвижение на лыжах: повороты на месте, переступанием. На материале лыжных гонок: Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с

		ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение.
56	Совершенствование техники подъёма елочкой и спуска со склона в высокой стойке.	Передвижение на лыжах: подъем елочкой.
57	Учет по технике подъёма елочкой и спуска со склона в высокой стойке.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение. Передвижение на лыжах: подъем елочкой.
58	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение.
59	Закрепление техники передвижения скользящим шагом. Зачет 1 км.на время.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение.
60	Закрепление техники поворотов на месте вокруг пяток, носков лыж.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение.
61	Контроль прохождения дистанции на лыжах.2 км без учета времени.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение. ГТО.
62	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.(одновременный ход, попеременный, поворотов , подъемов и спусков.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение.
63	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение.
64	Ознакомление с техникой скольжения без палок.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте,в движении,прыжком с опорой на палки);комплексыобщеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. .
65	Закрепление техники скольжения без палок.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте,в движении,прыжком с опорой на палки);комплексыобщеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;

		спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. .
66	Учет по технике скольжения без палок.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение. На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте,в движении,прыжком с опорой на палки);комплексыобщеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
67	Эстафета на лыжах.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,в чередовании с прохождением отрезковв режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций
68	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подвижные зимние игры.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,в чередовании с прохождением отрезковв режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
69	Подвижные зимние игры. Катание на санках.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение. На материале лыжных гонок Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,в чередовании с прохождением отрезковв режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций
70	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъемы;торможение. На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте,в движении,прыжком с опорой на палки);комплексыобщеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;

		спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
71	Итоговый урок по лыжной подготовке. Правила хранения лыжного инвентаря. П/И Лабиринт.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
72	Подвижные игры с элементами волейбола – 12 часов Круговая тренировка (развитие силы мышц рук). Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
73	Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
74	Специальные движения подбрасывание мяча на заданное расстояние.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных
75	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
76	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
77	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов

78	Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
79	Передача мяча через сетку. Контрольный урок	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
80	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
81	Правила игры в «Пионербол» Техничко- тактические действия и приемы.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных
82	Подвижная игра «Неудобный бросок».	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
83	Техничко-тактические приемы. Игра в «Пионербол». Игра по упрощенным правилам.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных

		Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
84	Лёгкая атлетика - 11 часов Игра в «Пионербол». Игра по упрощенным правилам.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
85	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Легкая атлетика.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
86	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Легкая атлетика : Прыжки в длину и высоту. . Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание
87	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Легкая атлетика : Прыжки в длину и высоту. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание
88	Прыжок в высоту с разбега на результат.	Легкая атлетика : Прыжки в длину и высоту. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание
89	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	Метание, броски большого мяча на дальность разными способами. От груди. Из-за головы. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

90	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Зачет.	Метание, броски большого мяча на дальность разными способами. От груди.. Из-за головы. Из-за головы. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
91	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Тестирование прыжка в длину с места.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
92	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (дев.), на высокой перекладине (мальчики). Тестирование. Бег по слабо пересеченной местности - 1000м.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ГТО.
93	Бег без учета времени 1,5 км в чередовании с ходьбой. Техника высокого старта, стартового разгона.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
94	Бег без учета времени 2км. в чередовании с ходьбой. Комплекс дыхательных упражнений.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
95	Футбол-6 часов. Обучение техники удара по мячу ногой. Первая помощь при травмах. Тестирования бега на 30 м с низкого старта.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. ГТО.
96	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Бег на 1000 м.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. .Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ГТО
97	Основы туристской подготовки. Правила поведения в тур.походах, прогулки на свежем воздухе. Тестирование метания мяча на дальность	Характеристика основных физических качеств(силы). На материале легкой атлетики На материале легкой атлетики

98	<p>Основные физические качества: сила быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола. Правила игры.</p>	<p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</p> <p>На материале легкой атлетики Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>на материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «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.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке,</p>
----	--	---

		<p>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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>
99	Проведение игр в футбол по упрощенным правилам. Закрепление элементов игры.	Подвижные игры на материале футбола.
100	Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.
101	<p>Знания о физической культуре -2часа.</p> <p>Плавание: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна (теория), имитационные и подводящие упражнения. Футбол. Удар по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».Подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Плавание. Подводящие упражнения : вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. На материале плавания</p> <p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>
102	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. ОРУ с использованием имитационных движений обучения плаванию. Игра «Невод» Домашнее задание на летние каникулы.	<p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. На материале плаванияРазвитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>