

**Пояснительная записка**

1. **Планируемые результаты изучения курса:**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные результаты**

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково ­ символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно ­ следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
* *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
* *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
* *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
* *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
* *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно ­ следственных связей;*
* *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
* *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
* *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
* *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
* *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
* *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
* *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности*.

**Предметные результаты**

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

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

***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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* 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 упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**2.Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Что такое физическая культура Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Личная гигиена человека.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.*

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

**Физическое совершенствование**

**«Лёгкая атлетика»**

Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну высокий старт с последующим ускорением. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Беговая змейка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений

Бег с максимальной скоростью с высокого старта. пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Бег в чередовании с ходьбой до 150м. челночный бег.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Попрыгунчики. Прыжковые упражнения. *Техника прыжка в высоту с прямого разбега.*

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;

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

Прыжки со скакалкой. *Прыжки в высоту.* прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

Метание малого мяча цель. . Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. *Техника метания на точность (разные предметы).*

**Способы физкультурной деятельности**

Составление режима дня.

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

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Подвижные и спортивные игры**

Правила в игре, их значение. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Игра «К своим флажкам». *Подвижная игра «Ночная охота». Глаза закрывай – упражненье начинай.*

История развития физической культуры и первых соревнований. *Олимпийские игры.* Особенности физической культуры разных народов.

*Подвижные игры. Подвижная игра «Точно в цель».*

.Игра «Два мороза».

*Правила организации и проведения игр*

*Подвижные игры для зала. Командная подвижная игра «Хвостики».*

*Подвижные игры. Подвижная игра «Точно в цель».*

Игра «Прыгающие воробушки». *Подвижная игра «Ночная охота».*

*Подвижные игры. Подвижная игра «Точно в цель».*

*Командные подвижные игры.*Правила проведения эстафет.

*Подвижные игры на улице, ловля и броски малого мяча в парах.*

Игра «Точный расчет».

*Роль слуха и зрения при движении человека.*

*Подвижная игра «Кот и мыши», подвижная игра «Осада города».*

Эстафеты с мячом. *Подвижная игра «Ночная охота».*

Игра «Зайцы в огороде».

**Гимнастика с основами акробатики**

Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;

Размыкание в шеренге и колонне на месте.

ОРУ с гимнастическими палками.

Игра «Совушка». *Организационно-методические требования на уроках физической культуры.*

Повороты на месте налево и направо.

ОРУ с гимнастическими палками.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе, мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед.*

*Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Вис углом. Вис углом и вис согнувшись на перекладине.*

*Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.*

Лазанье по канату. «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

*Лазанье по канату и круговая тренировка*; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

*Стойка на голове. Кувырок вперед.* воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

*Специальные дыхательные упражнения*

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**«Лыжные гонки »**

Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.

Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.

*Ступающий шаг на лыжах без палок.*

*Ступающий шаг на лыжах без палок.*

*Ступающий шаг на лыжах без палок.*

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Игра «Салки на марше».

*Ступающий шаг на лыжах с палками.*

*Ступающий шаг на лыжах с палками.*

*Ступающий шаг на лыжах с палками.*

*Ступающий шаг на лыжах с палками.*

*Повороты. Повороты переступанием на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок.*

*Повороты. Повороты переступанием на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок.*

Повороты переступанием в движении.

*Прохождение дистанции 1км на лыжах.*

Подъемы и спуски под уклон.

Передвижение на лыжах до 1 км.

*Развитие выносливости.*

Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.

*Подвижная игра на лыжах «Накаты».*

*Спуски и подъёмы. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.* *Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками*

*Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.*

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

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

Ловля мяча на месте в парах.

Игра «Играй, играй, мяч не теряй».

*Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Белочка – защитница».*

Бросок мяча снизу на месте в щит.

*Подвижная игра «Ночная охота».*

Игра «Метко в цель».

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Ловля мяча на месте и в движении.

*Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом.*

Игра «Мяч по кругу». ». *Командные подвижные игры*

*Ведение мяча. Ведение мяча в движении.*

Ведение мяча в шаге.

Игра «Передай другому».

*Броски и ловля волейбольного мяча, ведение мяча, упражнения с мячом.*

*Подвижная игра «вышибалы через сетку».*

*Эстафеты с мячом, упражнения и подвижные игры с мячом.*

*Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.*

Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.

*Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижные игры с мячом.*

Эстафеты с гимнастическим обручем.

Игра «Два мяча».

Совершенствование игры «Два мяча».*Русская народная подвижная игра «Городки».*

Игра «Рыбаки и рыбки».

**«Лёгкая атлетика»**

*Бег на 1000 м.* Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

*Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу.*

*Техника челночного бега 3×10м. Бег на 1000 м.*

**Плавание** *Беседа «Правила поведения на воде».*

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

*Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Различные виды плаванья.*

*Правильная задержка дыхания. Прыжки в воду.*

*Подготовительные упражнения на суше. Упражнение в воде «Поплавок».*

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Физическое совершенствование**

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

**Легкая атлетика**

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

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

*Беговые упражнения:* с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением; низкий старт с последующим ускорением.

Прыжок в длину с места спрыгивание и запрыгивание

*Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.*

челночный бег; *Техника челночного бега 3×10м.*

*Техника челночного бега 3×10м.*

Профилактика нарушений осанки Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Челночный бег. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность* броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе,

*Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.*

Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. *Режим дня.*

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. *Частота сердечных сокращений, ее измерения.*

Метание теннисного мяча в горизонтальную цель

Метание теннисного мяча в горизонтальную цель

*Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.*

*Техника метания на точность (разные предметы). Техника метания мешочка на дальность.*

**Гимнастика с основами акробатики**

Прыжки через скакалку ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами

Прыжки через скакалку с продвижением вперёд передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.

Преодоление препятствий передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Акробатические упражнения *Вращение обруча. Варианты вращения.*

*Вращение обруча. Обруч: учимся им управлять.* воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).

*Вращение обруча. Обруч: учимся им управлять.* комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Организующие команды и приёмы.* наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.

Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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),

Перекаты в сторону жонглирование малыми предметами.

Перекаты в группировке вперёд-назад

*Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега.*

Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки,

*Перевороты назад и вперед на перекладине. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.*

*Перекладина и разнообразные виды упражнений на ней.*

*Комбинация на перекладине.*

Стойка на лопатках, согнув ноги«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой,

*Стойка на голове.* ; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; п

*Круговая тренировка. Вращение обруча. Обруч: учимся им управлять.*

*Лазанье по канату.* ; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; п

*Лазанье по канату.* 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

Вис лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

*Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.*

Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки со скакалкой с усложнением.*

Полоса препятствий.

*Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки со скакалкой с усложнением.*

Подвижные игры «Наша безопасность».

**Лыжные гонки**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.

*Повороты переступанием на лыжах без палок.* Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).

*Повороты переступанием на лыжах без палок.*

*Скользящий шаг на лыжах без палок.* комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Скользящий шаг на лыжах без палок.* скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов.

*Скользящий шаг на лыжах с палками.*

*Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

*Подъем на склон «елочкой».*

Подъём «лесенкой»

Подъём «лесенкой» в уклон.

*Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.*

Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м

*Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой».*

*Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.*

Торможение падением.

Равномерное передвижение до 800м.

Зимние Олимпийские игры.

Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»

Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.

Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.

Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.

Спуск через «воротца» без палок.

Совершенствование спусков и подъёмов.

Совершенствование спусков и подъёмов.

Совершенствование спусков и подъёмов.

*Попеременный двухшажный ход на лыжах.*

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

**Подвижные и спортивные игры**

Техника безопасности на уроках. Способы закаливания *Броски мяча через волейбольную сетку на точность.*

*Эстафеты с мячом, упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка с использованием мяча, скакалок, каната.*

*Подвижные игры с мячом, броски и ловля баскетбольного мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.*

*Броски и ловля волейбольного мяча, ведение мяча, упражнения с мячом.*

Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Подвижная игра «Вышибалы через сетку».*

*Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.*

Прыжки через скакалку. *Подвижная игра «Воробьи – вороны».*

Прыжки в высоту. *Подвижные игры с мячом и скакалкой.*

Спрыгивание с препятствия высотой 40 см. *Подвижная игры «Белочка-защитница».*

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега. *Игры на внимания.*

Прыжки со скакалкой.

Прыжки через скакалку на одной ноге.

Прыжок в высоту с разбега.

Прыжок в высоту с разбега.

Прыжки-многоскоки

Метание теннисного мяча на дальность.

Метание теннисного мяча на заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.

**Плавание**

«Сухое плавание».

*Беседа «Плавание – источник здоровья и бодрости».*

*Техника плавания. Скольжение на груди.* Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

*Скольжение на спине. Кроль на груди.*

*Кроль на спине. Техника ныряния.*

**3 класс.**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.**

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. *Темп и ритм.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. *Частота сердечных сокращений, ее измерения.*

Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.

**Легкая атлетика**.

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

Бег на скорость (60м).Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Прыжок в длину с разбега. *Техника прыжка в длину с разбега.*

Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.

Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Бросок набивного мяча.*Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность.*

**Подвижные игры**

Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. *Пас и его значение для спортивных игр с мячом.*

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

*Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах.*

*Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча.*

*Подвижные игры: «Перестрелка», «Парашютисты». Броски мяча через волейбольную сетку.*

Подвижная игра «Пионербол».

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

*Броски набивного мяча правой и левой рукой. Знакомство с баскетболом.*

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

*Подвижная игра «Лабиринт».*

*Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.*

Волейбол как вид спорта.

*Подвижная игра «вышибалы через сетку».*

*Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижные игры с мячом.*

**Акробатика.**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами

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.

Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. *Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.*

комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.Произвольное преодоление простых препятствий

Гимнастический мост.Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Мост из положения лежа.  *Стойка на голове.*«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой,

Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. *Вис углом и вис согнувшись на перекладине.*

Гимнастические упражнения прикладного характера. *Перевороты назад и вперед на перекладине. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.*

Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.

Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. Жонглирование малыми предметами виды стилизованной ходьбы под музыку.

Обруч: учимся им управлять.

Вращение обруча. Игра «Жмурки»

Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян» Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).

Опорный прыжок на горку матов. Передвижение по гимнастической стенке. комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.

Опорный прыжок на горку матов. жонглирование малыми предметами; подтягивание в висе стоя и лежа.

Опорный прыжок на горку матов. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Подъем туловища из положения лежа. равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.

Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимн.бревне отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

**Лыжная подготовка**

Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. *Организационно-методические требования на уроках физической культуры.*

Ступающий шаг на лыжах без палок.

Скользящий шаг на лыжах без палок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

*Ступающий шаг на лыжах с палками.*

Скользящий шаг на лыжах с палками.

Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.

Попеременный двухшажный ход с палками.

Одновременный двухшажный ход на лыжах.

Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота»

Передвижение скользящим шагом без палок.

Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками.

Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится».

Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон.

Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.

Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Техники передвижения на лыжах.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности прохождение тренировочных дистанций.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Техники передвижения на лыжах.

Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Передвижение попеременным двухшажным ходом.

Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.

Эстафета на лыжах.

**Легкая атлетика.**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см);

Ведение мяча на месте со средним отскоком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

Ведение мяча на месте с низким отскоком. передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.

ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом».

Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.

Броски мяча в цель. Ловля и передача мяча.

 «Передал –садись».

Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись».

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.

Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.

Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.

Ловля и передача мяча в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.

Бег и ходьба (4ч)

Бег на скорость. Встречная эстафета. повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. равномерный 6‑минутный бег.

Челночный бег 3\*10м Прыжки в длину с разбега.

Бег на результат *(30м, 60м). Круговая эстафета.* бег на дистанцию до 400 м;

Прыжки(3ч).

Прыжок в длину способом «согнув ноги».

**Плавание**

Беседа «Плавание – источник здоровья и бодрости».

«Сухое плавание»

«Сухое плавание»

Видео уроки: Техника плавания. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Кроль на груди. Кроль на спине. Техника ныряния.

Техника плавания «Кролем». повторное скольжение на груди с задержкой дыхания;

Техника плавания «Брассом». Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Техника ныряния. повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**4 класс.**

**Знания о физической культуре (3 ч)**

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.Нормы ГТО. Комплексы физических упражнений для, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Способы физкультурной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. *Частота сердечных сокращений, ее измерения.*

**Легкая атлетика**

Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.

Бег на скорость (60м) Бег на результат. Развитие скоростных способностей.

Прыжок в длину с разбега. повторное выполнение беговых нагрузок в горку

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.

Прыжок в длину способом «согнув ноги». повторное выполнение беговых нагрузок в горку

Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок набивного мяча. метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

**Подвижные игры**

Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. *броски и ловля волейбольного мяча, ведение мяча, упражнения с мячом*

Ведение мяча с изменением направления *Подвижные игры с мячом, броски и ловля баскетбольного мяча в парах.*

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

Подвижные игры разных народов.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Подвижная игра «Пионербол».

Подвижная игра «Пионербол».

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

Футбольные упражнения в парах . *Подвижная игра «Воробьи – вороны».*

Подвижная игра «Осада города». *Подвижная игры «Белочка-защитница».*

Волейбол как вид спорта. *Подвижные игры на взаимопонимания.*

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

*Подвижные игры с мячом и скакалкой.*

**Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. 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).

Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Мост. Кувырок назад и перекат. прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Акробатические комбинации. 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.

Висы комплексыупражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.

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

Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. переноска партнера в парах.

Поднимание ног в висе. Эстафеты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.

Опорный прыжок, лазание по канату

Лазание по канату в три приема.

Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.

Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.

Опорный прыжок на горку матов.

Опорный прыжок на горку матов.

Подъем туловища из положения лежа. равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Подъем туловища из положения лежа.

Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимн. бревне

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Лыжная подготовка**

Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.

Техника передвижения и торможения на лыжах *Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палки.*

Техника передвижения и торможения на лыжах *Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.*

Техника передвижения и торможения на лыжах.

Учет навыков спуска со склона.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.

Попеременный двухшажный ход с палками комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

Попеременный двухшажный ход с палками скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов.

Одновременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. *Передвижение на лыжах змейкой.*

Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.

Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» *Торможение падением на лыжах с палками.* Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Техника передвижения на лыжах.. *Подвижная игра на лыжах «Накаты».*

Совершенствование техники передвижения на лыжах Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Техники передвижения на лыжах *Повороты переступанием на лыжах без палок.*

Ходьба на лыжах по пересеченной местности прохождение тренировочных дистанций.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Техники передвижения на лыжах *Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.*

Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом.

Передвижение попеременным двухшажным ходом.

Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.

Эстафета на лыжах.

**Легкая атлетика**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

Ведение мяча на месте с высоким отскоком. запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Ведение мяча на месте со средним отскоком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

Ведение мяча на месте с низким отскоком. прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.

ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Ловля и передача мяча в кругу.

Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.

Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.

**Подвижные игры**

Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». *Круговая тренировка с использованием мяча, скакалок, каната.*

Ловля и передача мяча на месте в круге Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.

Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. *подвижная игра «Осада города».*

Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. *Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.*

Ловля и передача мяча в квадрате. *Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».*

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

*Подвижная игра «Воробьи – вороны».*

Ловля и передача мяча в квадрате. *Подвижная игра «Хвостики».*

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. *Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.*

**Легкая атлетика (5ч)**

Бег и ходьба (4ч)

Бег на скорость. Встречная эстафета.

Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.

Бег на с**корость(60м). Встречная** эстафета.

Бег на результат *(30м, 60м). Круговая эстафета.*

Прыжки

Прыжок в длину способом «согнув ноги».

**Плавание**

«Сухое плавание»

ОРУ для развития правильного дыхания имитирующие технику плавания «Кролем». Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Основные способы плавания: «кролем», «кроль на спине», «брассом». на скамейке.

Техника плавания «кролем». повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.

Техника плавания «Брассом». повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Тематическое планирование по физической культуре для 1 класса с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название и содержание раздела** | **Количество часов** |
| 1 | **Знания о физической культуре**Что такое физическая культура Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Личная гигиена человека. | 1 |
| 2 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.*Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.* | 1 |
| 3 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| 4 | **Физическое совершенствование****«Лёгкая атлетика»**Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну высокий старт с последующим ускорением. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре | 1 |
| 5 | Беговая змейка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | 1 |
| 6 | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | 1 |
| 7 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта. пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. | 1 |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. челночный бег. | 1 |
| 9 | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений . | 1 |
| 10 | Попрыгунчики. Прыжковые упражнения. *Техника прыжка в высоту с прямого разбега.* | 1 |
| 11 | *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 1 |
| 12 | *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | 1 |
| 13 | Прыжки со скакалкой. *Прыжки в высоту.* прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. | 1 |
| 14 | *Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.* | 1 |
| 15 | Метание малого мяча цель. . Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. *Техника метания на точность (разные предметы).* | 1 |
| 16 | **Способы физкультурной деятельности**Составление режима дня.  | 1 |
| 17 | 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). | 1 |
| 18 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 19 | **Подвижные и спортивные игры**Правила в игре, их значение. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |
| 20 | Игра «К своим флажкам». *Подвижная игра «Ночная охота». Глаза закрывай – упражненье начинай.* | 1 |
| 21 | История развития физической культуры и первых соревнований. *Олимпийские игры.* Особенности физической культуры разных народов. | 1 |
| 22 | *Подвижные игры. Подвижная игра «Точно в цель».* | 1 |
| 23 | Игра «Два мороза».*Правила организации и проведения игр.* | 1 |
| 24 | *Подвижные игры для зала. Командная подвижная игра «Хвостики».* | 1 |
| 25 | *Подвижные игры. Подвижная игра «Точно в цель».* | 1 |
| 26 | Игра «Прыгающие воробушки». *Подвижная игра «Ночная охота».* | 1 |
| 27 | *Подвижные игры. Подвижная игра «Точно в цель».* | 1 |
| 28 | *Командные подвижные игры.*Правила проведения эстафет. | 1 |
| 29 | *Подвижные игры на улице, ловля и броски малого мяча в парах.*  | 1 |
| 30 | Игра «Точный расчет».*Роль слуха и зрения при движении человека.* | 1 |
| 31 | *Подвижная игра «Кот и мыши», подвижная игра «Осада города».* | 1 |
| 32 | Эстафеты с мячом. *Подвижная игра «Ночная охота».* | 1 |
| 33 | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 34 | **Гимнастика с основами акробатики**Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. | 1 |
| 35 | Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками.Игра «Совушка». *Организационно-методические требования на уроках физической культуры.* | 1 |
| 36 | Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 |
| 37 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | 1 |
| 38 | Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 |
| 39 | Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед.* | 1 |
| 40 | *Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний.* | 1 |
| 41 | *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Вис углом. Вис углом и вис согнувшись на перекладине.* | 1 |
| 42 | *Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.*  | 1 |
| 43 | Лазанье по канату. «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.  | 1 |
| 44 | *Лазанье по канату и круговая тренировка*; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;  | 1 |
| 45 | *Стойка на голове. Кувырок вперед.* воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). | 1 |
| 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | 1 |
| 47 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;*Специальные дыхательные упражнения.* | 1 |
| 48 | *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. | 1 |
| 49 | **«Лыжные гонки»**Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе. | 1 |
| 50 | *Ступающий шаг на лыжах без палок.* | 1 |
| 51 | *Ступающий шаг на лыжах без палок.* | 1 |
| 52 | *Ступающий шаг на лыжах без палок.* | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.Игра «Салки на марше». | 1 |
| 54 | *Ступающий шаг на лыжах с палками.* | 1 |
| 55 | *Ступающий шаг на лыжах с палками.* | 1 |
| 56 | *Ступающий шаг на лыжах с палками.* | 1 |
| 57 | *Ступающий шаг на лыжах с палками.* | 1 |
| 58 | *Повороты. Повороты переступанием на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок.* | 1 |
| 59 | *Повороты. Повороты переступанием на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок.* | 1 |
| 60 | Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 61 | *Прохождение дистанции 1км на лыжах.* | 1 |
| 62 | Подъемы и спуски под уклон.  | 1 |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1 км.*Развитие выносливости.* | 1 |
| 64 | Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. | 1 |
| 65 | *Подвижная игра на лыжах «Накаты».* | 1 |
| 66 | *Спуски и подъёмы. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.* *Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками* | 1 |
| 67 | *Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.* | 1 |
| 68 | *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 1 |
| 70 | **«Подвижные и спортивные игры».***На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 |
| 71 | Ловля мяча на месте в парах.Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
| 72 | *Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Белочка – защитница».*  | 1 |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте в щит.*Подвижная игра «Ночная охота».* | 1 |
| 74 | Игра «Метко в цель». | 1 |
| 75 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 |
| 76 | Ловля мяча на месте и в движении. | 1 |
| 77 | *Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом.* | 1 |
| 78 | Игра «Мяч по кругу». ». *Командные подвижные игры.* | 1 |
| 79 | *Ведение мяча. Ведение мяча в движении.* | 1 |
| 80 | Ведение мяча в шаге.Игра «Передай другому». | 1 |
| 81 | *Броски и ловля волейбольного мяча, ведение мяча, упражнения с мячом.* | 1 |
| 82 | *Подвижная игра «вышибалы через сетку».* | 1 |
| 83 | *Эстафеты с мячом, упражнения и подвижные игры с мячом.* | 1 |
| 84 | *Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.* | 1 |
| 85 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. | 1 |
| 86 | *Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижные игры с мячом.* | 1 |
| 87 | Эстафеты с гимнастическим обручем. | 1 |
| 88 | Игра «Два мяча». | 1 |
| 89 | Совершенствование игры «Два мяча».*Русская народная подвижная игра «Городки».* | 1 |
| 90 | Игра «Рыбаки и рыбки»  | 1 |
| 91 | **«Лёгкая атлетика»***Бег на 1000 м.* Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. | 1 |
| 92 | *Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу.* | 1 |
| 93 | *Техника челночного бега 3×10м. Бег на 1000 м.* | 1 |
| 94 | *Техника челночного бега 3×10м. Бег на 1000 м.* | 1 |
| 9596 | **Плавание** *Беседа «Правила поведения на воде».*Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног . | 2 |
| 97 | *Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Различные виды плаванья.* | 1 |
| 98 | *Правильная задержка дыхания. Прыжки в воду.* | 1 |
| 99 | *Подготовительные упражнения на суше. Упражнение в воде «Поплавок».* | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре во 2 классе с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название и содержание раздела** | **Количество часов** |
|
| **Знания о физической культуре** |
| 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | 1 |
| 2 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 |
|  | **Физическое совершенствование** |  |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.Комплексы физических упражнений для физкульт­минуток. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 4 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 5 | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. | 1 |
| 6 | *Беговые упражнения:* с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | 1 |
| 7 | высокий старт с последующим ускорением.  | 1 |
| 8 | высокий старт с последующим ускорением. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места спрыгивание и запрыгивание. | 1 |
| 10 | *Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.*  | 1 |
| 11 | челночный бег; *Техника челночного бега 3×10м.* | 1 |
| 12 | *Техника челночного бега 3×10м.* | 1 |
| 13 | Профилактика нарушений осанки Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 14 | Челночный бег. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 15 | *Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность* броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. | 1 |
| 16 | *Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность* | 1 |
| 17 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | 1 |
| 18 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. *Режим дня.*Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. *Частота сердечных сокращений, ее измерения.* | 1 |
| 19 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 20 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 21 | *Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.* | 1 |
| 22 | *Техника метания на точность (разные предметы). Техника метания мешочка на дальность.* | 1 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| 23 | Прыжки через скакалку ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. | 1 |
| 24 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. | 1 |
| 25 | Преодоление препятствий передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения *Вращение обруча. Варианты вращения.* | 1 |
| 27 | *Вращение обруча. Обруч: учимся им управлять.* воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). | 1 |
| 28 | *Вращение обруча. Обруч: учимся им управлять.* комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. | 1 |
| 29 | *Организующие команды и приёмы.* наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. | 1 |
| 30 | Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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). | 1 |
| 31 | Перекаты в сторону жонглирование малыми предметами. | 1 |
| 32 | Перекаты в группировке вперёд-назад. | 1 |
| 33 | *Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега.* | 1 |
| 34 | Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. | 1 |
| 35 | *Перевороты назад и вперед на перекладине. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.* | 1 |
| 36 | *Перекладина и разнообразные виды упражнений на ней.* | 1 |
| 37 | *Комбинация на перекладине.* | 1 |
| 38 | Стойка на лопатках, согнув ноги«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. | 1 |
| 39 | *Стойка на голове*; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. | 1 |
| 40 | *Круговая тренировка. Вращение обруча. Обруч: учимся им управлять.* | 1 |
| 41 | *Лазанье по канату*; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. | 1 |
| 42 | *Лазанье по канату.* 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. | 1 |
| 43 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 44 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 45 | *Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.* | 1 |
| 46 | Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. | 1 |
| 47 | Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. | 1 |
| 48 | *Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки со скакалкой с усложнением.* | 1 |
| 49 | Полоса препятствий. | 1 |
| 50 | *Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки со скакалкой с усложнением.* | 1 |
| 51 | Подвижные игры «Наша безопасность». | 1 |
| **Лыжные гонки** |
| 52 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| 53 | *Повороты переступанием на лыжах без палок.* Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). | 1 |
| 54 | *Повороты переступанием на лыжах без палок.* | 1 |
| 55 | *Скользящий шаг на лыжах без палок.* комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. | 1 |
| 56 | *Скользящий шаг на лыжах без палок.* скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов. | 1 |
| 57 | *Скользящий шаг на лыжах с палками.* | 1 |
| 58 | *Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 59 | *Подъем на склон «елочкой».* | 1 |
| 60 | Подъём «лесенкой». | 1 |
| 61 | Подъём «лесенкой» в уклон. | 1 |
| 62 | *Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.* | 1 |
| 63 | Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м. | 1 |
| 64 | *Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой».* | 1 |
| 65 | *Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.* | 1 |
| 66 | Торможение падением. | 1 |
| 67 | Равномерное передвижение до 800м. | 1 |
| 68 | Зимние Олимпийские игры. | 1 |
| 69 | Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?» | 1 |
| 70 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 71 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 72 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 73 | Спуск через «воротца» без палок. | 1 |
| 74 | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1 |
| 75 | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1 |
| 76 | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1 |
| 77 | *Попеременный двухшажный ход на лыжах.* | 1 |
| 78 | *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 79 | Техника безопасности на уроках. Способы закаливания *Броски мяча через волейбольную сетку на точность.* | 1 |
| 80 | *Эстафеты с мячом, упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка с использованием мяча, скакалок, каната.* | 1 |
| 81 | *Подвижные игры с мячом, броски и ловля баскетбольного мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.* | 1 |
| 82 | *Броски и ловля волейбольного мяча, ведение мяча, упражнения с мячом.* | 1 |
| 83 | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Подвижная игра «Вышибалы через сетку».* | 1 |
| 84 | *Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.* | 1 |
| 85 | Прыжки через скакалку. *Подвижная игра «Воробьи – вороны».* | 1 |
| 86 | Прыжки в высоту. *Подвижные игры с мячом и скакалкой.* | 1 |
| 87 | Спрыгивание с препятствия высотой 40 см. *Подвижная игры «Белочка-защитница».* | 1 |
| 88 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с разбега. *Игры на внимания.* | 1 |
| 90. | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 91. | Прыжки через скакалку на одной ноге. | 1 |
| 92. | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 93. | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 94 | Прыжки-многоскоки. | 1 |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 96 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 97 | Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность | 1 |
| 9899 | **Плавание**«Сухое плавание»*Беседа «Плавание – источник здоровья и бодрости».* | 2 |
| 100 | *Техника плавания. Скольжение на груди.* Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. | 1 |
| 101 | *Скольжение на спине. Кроль на груди.* | 1 |
| 102 | *Кроль на спине. Техника ныряния.* | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы..**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название и содержание раздела** | **Количество часов** |
| 1 | **Знания о физической культуре****Физическая культура.**Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. *Темп и ритм.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. | 1 |
| 2 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. *Частота сердечных сокращений, ее измерения.* | 1 |
| 3 | Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. | 1 |
| 4 | **Легкая атлетика**.Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |
| 5 | Бег на скорость (60м).Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега.  *Техника прыжка в длину с разбега.* | 1 |
| 7 | Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 1 |
| 8 | *Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | 1 |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 |
| 10 | Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). | 1 |
| 11 | Бросок набивного мяча. *Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.* | 1 |
| 12 | **Подвижные игры**Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. *Пас и его значение для спортивных игр с мячом.* | 1 |
| 13 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 14 | *Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах.* | 1 |
| 15 | *Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча.* | 1 |
| 16 | *Подвижные игры: «Перестрелка», «Парашютисты». Броски мяча через волейбольную сетку.*Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 17 | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. | 1 |
| 18 | *Броски набивного мяча правой и левой рукой. Знакомство с баскетболом.* | 1 |
| 19 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 20 | *Подвижная игра «Лабиринт»* | 1 |
| 21 | *Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.* | 1 |
| 22 | Волейбол как вид спорта. | 1 |
| 23 | *Подвижная игра «вышибалы через сетку».* | 1 |
| 24 | *Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижные игры с мячом.* | 1 |
| 25 | **Акробатика.**Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. | 1 |
| 26 | 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. | 1 |
| 27 | Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. *Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.* Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; | 1 |
| 28 | Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.Произвольное преодоление простых препятствий. | 1 |
| 29 | Гимнастический мост.Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. | 1 |
| 30 | Мост из положения лежа.  *Стойка на голове.*«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. | 1 |
| 31 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. *Вис углом и вис согнувшись на перекладине.* | 1 |
| 32 | Гимнастические упражнения прикладного характера. *Перевороты назад и вперед на перекладине. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.* | 1 |
| 33 | Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. | 1 |
| 34 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. Жонглирование малыми предметами виды стилизованной ходьбы под музыку; | 1 |
| 35 | Обруч: учимся им управлять.Вращение обруча. Игра «Жмурки». | 1 |
| 36 | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян» Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. | 1 |
| 37 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; | 1 |
| 38 | Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). | 1 |
| 39 | Опорный прыжок на горку матов. Передвижение по гимнастической стенке. комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. | 1 |
| 40 | Опорный прыжок на горку матов. жонглирование малыми предметами; подтягивание в висе стоя и лежа | 1 |
| 41 | Опорный прыжок на горку матов. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. | 1 |
| 42 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.Подъем туловища из положения лежа. равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. | 1 |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. | 1 |
| 44 | Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимн.бревне отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. | 1 |
| 45 | Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. | 1 |
| 46 | **Лыжная подготовка**Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. *Организационно-методические требования на уроках физической культуры.* | 1 |
| 47 | Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 48 | Скользящий шаг на лыжах без палок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). | 1 |
| 49 | *Ступающий шаг на лыжах с палками.* | 1 |
| 50 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 51 | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 |
| 53 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 54 | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |
| 56 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | 1 |
| 57 | Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 58 | Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон. | 1 |
| 59 | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 60 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
| 61 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 62 | Техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 63 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности прохождение тренировочных дистанций. | 1 |
| 64 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности. | 1 |
| 65 | Техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |
| 67 | Передвижение попеременным двухшажным ходом.  | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты. | 1 |
| 69 | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 70 | **Легкая атлетика.**Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 71 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см). | 1 |
| 72 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 |
| 73 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| 74 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 76 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  | 1 |
| 77 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 78 | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди) | 1 |
| 79 | Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом». | 1 |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. | 1 |
| 81 | Броски мяча в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись». | 1 |
| 82 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись». | 1 |
| 83 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 84 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 85 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 86 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 87 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 |
| 88 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 89 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 |
| 90 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 91 | Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 92 | **Бег и ходьба (4ч)**Бег на скорость. Встречная эстафета. повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). | 1 |
| 93 | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. равномерный 6-минутный бег | 1 |
| 94 | Челночный бег 3\*10м Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 95 | Бег на результат *(30м, 60м). Круговая эстафета.* бег на дистанцию до 400 м. | 1 |
| 96 | Прыжки(3ч).Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 97 | **Плавание**Беседа «Плавание – источник здоровья и бодрости».«Сухое плавание». | 1 |
| 98-99 | «Сухое плавание»Видео уроки: Техника плавания. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Кроль на груди. Кроль на спине. Техника ныряния. | 2 |
| 100 | Техника плавания «Кролем». повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. | 1 |
| 101 | Техника плавания «Брассом». Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. | 1 |
| 102 | Техника ныряния. повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре для 3 класса с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**(Специальная медицинская группа – 3 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Колличество часов** |
|  |
| 1 | **Знания о физической культуре****Физическая культура.**Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  | 1 |
| 2 | *Темп и ритм.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, | 1 |
| 3 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. *Частота сердечных сокращений, ее измерения.* | 1 |
| 4 | Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. | 1 |
| 5-6 | Построения и перестроения . Высокий старт. Прыжок в длину | 2 |
| 7 | Повороты Размыкание и смыкание. | 1 |
| 8 | Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 1 |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 |
| 1011 | Основные положения рук Метание набивных мячей *Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность.* | 2 |
| 12 | Техника безопасности во время занятий играми.  | 1 |
| 1314 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; **остановка мяч**а | 2 |
| 1516 | *Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча*Упражнения для укрепления мышц стопы | 2 |
| 17 | Правильные дыхательные упражнения  | 1 |
| 18 | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча;. Подвижные игры разных народов. | 1 |
| 19 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. | 1 |
| 2021 | Передача мяча *Подвижная игра «Лабиринт»* | 2 |
| 22 | Перекатывание мяча друг другу | 1 |
| 2324 | Подбрасывание и перебрасывание мяча*.*Волейбол как вид спорта. | 2 |
| 25 | **Акробатика.**Упоры; седы; перекаты. ходьба с включением широкого шага. | 1 |
| 26 | Кувырок вперед в упор присев | 1 |
| 27 | Упражнения лежа на животе Стойка на лопатках | 1 |
| 28 | Упражнения в равновесии. Произвольное преодоление простых препятствий | 1 |
| 29 | Перешагивания через палку, висы | 1 |
| 30 | Упражнения лежа на спине, «выкруты» с гимнастической палкой, | 1 |
| 31 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии | 1 |
| 3233 | Упражнения с удержанием груза на голове Гимнастические упражнения прикладного характера. | 2 |
| 3435 | Упражнения в равновесии. Развитие координации:Жонглирование малыми предметами  | 2 |
| 36 | Виды стилизованной ходьбы под музыку; | 1 |
| 37 | Ходьба приставными шагами. Обруч: учимся им управлять. | 1 |
| 38 | Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; | 1 |
| 3940 | Смешанные висы. Перелезание через препятствие. | 2 |
| 4142 | Переход из одного смешанного виса в другой | 2 |
| 43 | Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и, 1-2 ногами; | 1 |
| 44 | Жонглирование малыми предметами; | 1 |
| 45 | Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. | 1 |
| 46 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 47 | Упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; | 1 |
| 48 | Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. | 1 |
| 49 | **Лыжная подготовка**Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки..*Организационно-методические требования на уроках физической культуры.* | 1 |
| 50 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 52 | Одновременный двухшажный хо | 1 |
| 53 | Изменение стоек | 1 |
| 54 | Поворот «плугом» | 1 |
| 55 | Поворот «плугом» | 1 |
| 56-57 | Непрерывное передвижение | 2 |
| 58-59 | Скользящий шаг | 2 |
| 60-61 | Попеременный двухшажный ход | 2 |
| 62-63 | Одновременный бесшажный ход | 2 |
| 64-65 | Спуски и подъёмы | 2 |
| 66-67 | Техники передвижения на лыжах | 2 |
| 68 | Техники передвижения на лыжах | 1 |
| 69 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 70 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 |
| 71 | Вис лежа на спине | 1 |
| 72 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. передача набивного мяча | 1 |
| 73 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 75 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 |
| 7677 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов | 2 |
| 78 | Свободный бег, бег до 40 м | 1 |
| 79 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. | 1 |
| 8081 | Лазание по наклонной скамейке | 2 |
| 8283 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 2 |
| 84 | Лазание через препятствие | 1 |
| 85 | Прыжки на месте | 1 |
| 86 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 87 | Прыжки с высоты | 1 |
| 8889 | Прыжки в длину | 2 |
| 90 | Переходы из высокого положения в низкое и наоборот | 1 |
| 91 | Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки | 1 |
| 92 | Повороты на месте вперед и назад | 1 |
| 9394 | Броски мяча в корзину одной и двумя рукамиИгра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 |
| 9596 | Подвижные игры «Мяч капитану», «Перестрелка» Игра в баскетбол по упрощенным правилам в | 2 |
| 97 | **Плавание**Беседа «Плавание – источник здоровья и бодрости».«Сухое плавание» | 1 |
| 98-99 | «Сухое плавание»Видео уроки: Техника плавания. Скольжение на груди | 2 |
| 100 | Видео уроки Техника плавания «Кролем». | 1 |
| 101-102 | Видео уроки Техника плавания «Брассом». | 2 |

**Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название и содержание раздела** | **Количество часов** |
| 1 | **Знания о физической культуре (3 ч)**Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.Нормы ГТО. Комплексы физических упражнений для, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 |
| 3 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. *Частота сердечных сокращений, ее измерения.* | 1 |
| 4 | **Легкая атлетика**Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 |
| 5 | Бег на скорость (60м) Бег на результат. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. повторное выполнение беговых нагрузок в горку. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. | 1 |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 |
| 11 | Бросок набивного мяча. метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). | 1 |
| 12 | **Подвижные игры**Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. *броски и ловля волейбольного мяча, ведение мяча, упражнения с мячом.* | 1 |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления *Подвижные игры с мячом, броски и ловля баскетбольного мяча в парах.* | 1 |
| 14 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 15 | Подвижные игры разных народов. | 1 |
| 16 | Броски мяча через волейбольную сетку.  | 1 |
| 17 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 18 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 19 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 20 | Футбольные упражнения в парах . *Подвижная игра «Воробьи – вороны».* | 1 |
| 21 | Подвижная игра «Осада города». *Подвижная игры «Белочка-защитница».* | 1 |
| 22 | Волейбол как вид спорта. *Подвижные игры на взаимопонимания.* | 1 |
| 23 | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 24 | *Подвижные игры с мячом и скакалкой.* | 1 |
| 25 | **Гимнастика с основами акробатики**Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах. | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. 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). | 1 |
| 27 | Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. | 1 |
| 28 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Мост. Кувырок назад и перекат. прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. | 1 |
| 29 | Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. | 1 |
| 30 | Акробатические комбинации, 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. | 1 |
| 31 | Висы комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; | 1 |
| 32 | Гимнастическая комбинация. из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. | 1 |
| 33 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. переноска партнера в парах. | 1 |
| 34 | Поднимание ног в висе. Эстафеты.  | 1 |
| 35 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 1 |
| 36 | Гимнастическая комбинация. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | 1 |
| 37 | Опорный прыжок, лазание по канатуЛазание по канату в три приема. | 1 |
| 38 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. | 1 |
| 39 | Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. | 1 |
| 40 | Опорный прыжок на горку матов.  | 1 |
| 41 | Опорный прыжок на горку матов.  | 1 |
| 42 | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | 1 |
| 43 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.Подъем туловища из положения лежа. равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. | 1 |
| 44 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.Подъем туловища из положения лежа. | 1 |
| 45 | Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимн. бревне | 1 |
| 46 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 47 | **Лыжная подготовка**Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. | 1 |
| 48 | Техника передвижения и торможения на лыжах *Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палки.*  | 1 |
| 49 | Техника передвижения и торможения на лыжах *Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.* | 1 |
| 50 | Техника передвижения и торможения на лыжах. | 1 |
| 51 | Учет навыков спуска со склона.  | 1 |
| 52 | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход с палками комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. | 1 |
| 54 | Попеременный двухшажный ход с палками скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов. | 1 |
| 55 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 56 | Одновременный двухшажный ход Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). | 1 |
| 57 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов *Передвижение на лыжах змейкой.* | 1 |
| 58 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. | 1 |
| 59 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» *Торможение падением на лыжах с палками.*  | 1 |
| 60 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | 1 |
| 61 | Техника передвижения на лыжах. *Подвижная игра на лыжах «Накаты».* | 1 |
| 62 | Совершенствование техники передвижения на лыжах Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |
| 63 | Техники передвижения на лыжах *Повороты переступанием на лыжах без палок.* | 1 |
| 64 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности прохождение тренировочных дистанций. | 1 |
| 65 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности. | 1 |
| 66 | Техники передвижения на лыжах *Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.* | 1 |
| 67 | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом. | 1 |
| 68 | Передвижение попеременным двухшажным ходом.  | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты. | 1 |
| 70 | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 71 | **Легкая атлетика**Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 72 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 1 |
| 73 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 |
| 74 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| 75 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | 1 |
| 76 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 77 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  | 1 |
| 78 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 79 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 |
| 80 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  | 1 |
| 81 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | 1 |
| 82 | **Подвижные игры**Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». *Круговая тренировка с использованием мяча, скакалок, каната.* | 1 |
| 83 | Ловля и передача мяча на месте в круге Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 |
| 84 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 86 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. *подвижная игра «Осада города».* | 1 |
| 87 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. *Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.* | 1 |
| 88 | Ловля и передача мяча в квадрате. *Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».* | 1 |
| 89 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.*Подвижная игра «Воробьи – вороны».* | 1 |
| 9091 | Ловля и передача мяча в квадрате. *Подвижная игра «Хвостики».*Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 1 |
| 92 | Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. *Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.* | 1 |
| 93 | **Легкая атлетика (5ч)**Бег и ходьба (4ч)**.** Бег на скорость. Встречная эстафета. | 1 |
| 94 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 |
| 95 | Бег на с**корость(60м). Встречная** эстафета. | 1 |
| 96 | Бег на результат *(30м, 60м). Круговая эстафета.* | 1 |
| 97 | Прыжки.Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 98-99 | **Плавание**«Сухое плавание».ОРУ для развития правильного дыхания имитирующие технику плавания «Кролем». Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. | 2 |
| 100 | Основные способы плавания: «кролем», «кроль на спине», «брассом». на скамейке. | 1 |
| 101 | Техника плавания «кролем». повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. | 1 |
| 102 | Техника плавания «Брассом». повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. | 1 |