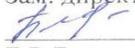


**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
Протокол №1 от 27.08.2015г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
  
Е.В.Бирюкова

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2015г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «СОШ №2»  
Н.В.Трофимова  
Приказ № 126 от 01.09.2015г.



**Рабочая программа  
по предмету «Физической культуре»  
для 1 – 4 классов**

Разработчики программы:

Бирюкова Елена Викторовна

Татаренкова Алена Артуровна

учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории;  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории;

# **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре адресована обучающимся первых – четвёртых классов МОУ «СОШ №2» г. Ясногорска Тульской области.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2011 год), на основе требований к результатам освоения ООП НОО МОУ «СОШ №2» г. Ясногорска, программы формирования универсальных учебных действий, примерной программы по физической культуре /Москва «Просвещение» 2011 г., с использованием учебников Физическая культура 1,2,3,4 / Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. - Смоленск: Ассоциация XXI век, 2011, 2012, 2013г. (Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2015/2016 учебный год)

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

## ***2. Общая характеристика учебного плана, курса***

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности

предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов

Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из разных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### ***3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.***

Согласно Учебному плану МОУ «СОШ № 2» на изучение предмета «Физическая культура» отводится с 1 по 4 класс по три часа в неделю, всего 1 класс – 99 часов, 2 -4 классы – 102 часа. Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

### ***4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.***

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы – осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека – определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи – признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству

### ***5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.***

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками

и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **6. Содержание учебного предмета, курса.**

| <b><i>Разделы программы</i></b>          | <b><i>1 класс</i></b> | <b><i>2 класс</i></b> | <b><i>3 класс</i></b> | <b><i>4 класс</i></b> |
|------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b><i>Основы знаний о физической</i></b> | <b><i>4</i></b>       | <b><i>4</i></b>       | <b><i>4</i></b>       | <b><i>4</i></b>       |

|                                                       |           |           |           |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>культуре- 16</b>                                   |           |           |           |           |
| <b>Физкультурно- оздоровительная деятельность- 56</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>14</b> |
| <b>Спортивно- оздоровительная деятельность 333</b>    | <b>81</b> | <b>84</b> | <b>84</b> | <b>84</b> |
| Гимнастика с основами акробатики -75                  | 21        | 24        | 15        | 15        |
| лёгкая атлетика 66                                    | 18        | 18        | 15        | 15        |
| лыжная и (или) подготовка -90                         | 24        | 24        | 21        | 21        |
| туристическая подготовка - 36                         |           |           | 18        | 18        |
| подвижные и спортивные игры 66                        | 18        | 18        | 15        | 15        |

### **Основы знаний о физической культуре**

*Понятие о физической культуре.* Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры .* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

*Оздоровительные формы занятий* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

*Профилактика травматизма.* Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжная и (или) конькобежная подготовка* Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1–2 км. Обучение стойке и равновесию на коньках, техническим приёмам передвижения на коньках. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на коньках. Прохождение дистанций 60 м, 100 м, 200 м, 300 м.

*В связи с тем что нет условий для проведения уроков плавания, часы были распределены на лыжную подготовку, гимнастику с элементами акробатики и на лёгкую атлетику.*

*Туристическая подготовка.* Подготовка и тактика туристического похода. Сбор рюкзака и установка палатки. Организация бивака. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

*Подвижные и спортивные игры.*

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы

упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*На материале лёгкой атлетики.* Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;

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

#### ***Работа с учебниками***

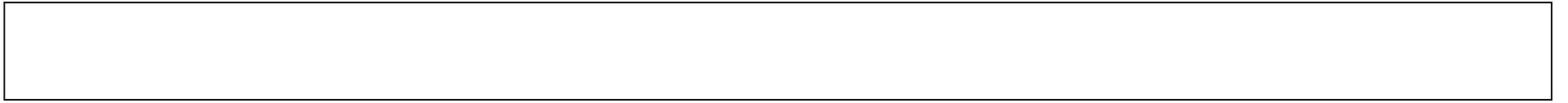
Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура. 1 кл. [Ассоциация XXI век]

Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура. 2 кл. [Ассоциация XXI век]

Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура. 3 кл. [Ассоциация XXI век]

Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура. 4 кл. [Ассоциация XXI век]

## **VII. Поурочно – тематическое планирование**



**1 класс**

| №                                      | Тема урока                                                                                                                            | Кол-во часов | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Текущий и промежуточный контроль | Характеристика деятельности учащихся                                                                            |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                      | Знакомство с залом, площадкой<br><br>ТБ во время физических упражнений, подбор одежды                                                 | 1            | Знакомство с залом , площадкой, ТБ во время физических упражнений, подбор одежды для занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий                          | Знакомятся с залом и с площадкой, изучают технику безопасности нахождения в спортзале и на спортивной площадке. |
| 2                                      | Движение – основа жизни и здоровья человека                                                                                           | 1            | Движение – основа жизни и здоровья человека, упражнения для зарядки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Текущий                          | Изучают понятие движение как основа жизни и здоровья человека                                                   |
| <b>Тема: Лёгкая атлетика (5 часов)</b> |                                                                                                                                       |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |                                                                                                                 |
| 3(1)                                   | Строевые упражнения<br><br>Показ и объяснение основной стойки<br><br>Комплекс ОРУ для становления осанки<br><br>Игра « Ноги от земли» | 1            | <b>Основная стойка. Команда «Становись!», «Смирно!»</b><br><br>Показ и объяснение основной стойки: пятки вместе, носки развёрнуты на ширину стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямит вдоль туловища, пальцы полусогнуть, большой палец – на середине бедра. Стойка принимается по команде «Становись!» и «Смирно!». | Текущий                          | Становятся в основную стойку, выполняют команды                                                                 |
| 4(2)                                   | Строевые упражнения<br><br>Повторение основной стойки<br><br>Выполнение команд : « Становись!» , « Смирно!»<br><br>Комплекс ОРУ для   | 1            | Повторить основную стойку, команду «Становись!», «Смирно!»<br><br>Подвижные игры на внимание                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Текущий                          | Повторяют основную стойку и выполняют команды                                                                   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | развития спины<br>Игра «Зайки»                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                                                                                                                                                 |
| 5(3) | Ходьба по кругу в колонну по одному<br><br>ходьба на пятках;<br><br>ходьба на носках<br><br>Бег в колонну по одному 1 минута<br><br>Комплекс ОРУ для развития мышц ног<br><br>Игра «Пятнашки»                                    | 1 | Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени.<br><br>Бег в колонну по одному 1 минута.                                                                         | Текущий | Ходят по кругу в колоннах по одному; пятках; на носках; на внутренней и внешней стороне стопы; высоко поднимая колени. Бегают в колонну по одному 1 минуту                                      |
| 6(4) | Строевые упражнения<br><br>Ходьба и бег<br><br>Ходьба по кругу в колонну по одному<br><br>ходьба на пятках;<br><br>ходьба на носках<br><br>Бег в колонну<br><br>Комплекс ОРУ для развития мышц ног<br><br>Игра «Зайцы в огороде» | 1 | Повторить основную стойку, команду «Становись!», «Смирно ОРУ<br><br>Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени. ОРУ<br><br>Бег в колонну по одному 1 минута. | Текущий | Повторяют основную стойку и команды. Ходят по кругу в колоннах по одному; пятках; на носках; на внутренней и внешней стороне стопы; высоко поднимая колени. Бегают в колонну по одному 1 минуту |
| 7(5) | Разучивание прыжка в длину с места<br><br>Комплекс ОРУ на растягивание мышц ног                                                                                                                                                  | 1 | Разучить исходное положение. Рассказать о фазах прыжка в длину с места: 1) толчок 2) полет 3) приземление.<br><br>Основное внимание уделить правильному                                                                                                                 | Текущий | Учатся прыгать в длину места, прыгают стоя в шеренге, выполняют два прыжка вперед                                                                                                               |

|                                                                   |                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | Игра « Фигуры», Кто дальше прыгнет?»                                                                                                               |   | отталкиванию и мягкому приземлению. При этом обратить внимание на правильную координацию тела во время прыжка.<br><br>1. Выполнить прыжок одновременно, стоя в шеренгу<br>2. Выполнить 2 прыжка вперед<br>3. Провести игру «<br>4. Выполнить 3 прыжка вперед, стоя в шеренгу.                                                                  |         |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема: Физкультурно - оздоровительная деятельность( 2 часа)</b> |                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                         |
| 8(1)                                                              | Составление режима дня<br><br>Составление режима питания                                                                                           | 1 | Составление режима дня<br><br>Довести до понимания учащихся, что соблюдение всех этапов распорядка дня – это личная забота о сохранении своего здоровья.                                                                                                                                                                                       | Текущий | Обсуждают режим дня, отвечают на вопросы по здоровому питанию                                                                                                                           |
| 9(2)                                                              | Рассказ о выполнении простейших закаливающих процедур<br><br>Рассказ о формировании осанки и как поддерживать правильную осанку                    | 1 | Рассказ о выполнении простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки<br><br>и развития мышц туловища                                                                                                                                                                                                | Текущий | Обсуждают тему закаливания и формирование правильной осанки                                                                                                                             |
| <b>Тема: Лёгкая атлетика ( 5 часов)</b>                           |                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                         |
| 10(1)                                                             | Ходьба по кругу в колонну по одному<br><br>Прыжок в длину с места<br><br>Бег в колонну по одному 1 минута<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног | 1 | Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени.<br><br>Бег в колонну по одному 1 минута. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее.<br><br>1. Небольшие прыжки, обращая внимание на | Текущий | Ходят по кругу в колоннах по одному; на пятках; на носках; на внутренней и внешней стороне стопы; высоко поднимая колени. Бегают в колонну по одному 1 минуту , прыгают в длину с места |

|       |                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Игра «Летает не летает»                                                                                                                     |   | <p>работу ног.</p> <p>2. Прыжки в течение 20 секунд. Во время прыжков следить за положением рук, ног, туловища и головы</p>                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                          |
| 11(2) | <p>Прыжки в длину с места в шеренге</p> <p>Прыжки на дальность</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц спины и ног</p> <p>Игра « Кто ушел?</p> | 1 | Выполнить прыжки в длину с места в шеренге по одному 4-5 прыжков , прыжки на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                          | Зачет   | Прыгают в длину с места в шеренге и на дальность                                                         |
| 12(3) | <p>Челночный бег 3*10</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц спины и ног</p> <p>Эстафета</p>                                                  | 1 | По команде учителя: «Марш!» - взять кубик, бежать до указанной линии, поставить кубик на линию. Возвратившись обратно сделать тоже самое со вторым кубиком.                                                                                                                                                                                                     | Текущий | Учатся технике челночного бега.                                                                          |
| 13(4) | <p>Челночный бег 3*10</p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>Комплекс ОРУ со скакалкой</p> <p>Игра «Летает не летает»</p>                      | 1 | <p>Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя</p> <p>1. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее.</p> <p>2. Небольшие прыжки, обращая внимание на работу ног.</p> <p>Прыжки в течение 20 секунд. Во время прыжков следить за положением рук, ног, туловища и головы.</p> | Текущий | Повторяют правила техники челночного бега и выполняют его, учатся прыгать на скакалке                    |
| 14(5) | <p>Челночный бег 3*10</p> <p>Прыжки через скакалку на правой ноге (левой ноге)</p>                                                          | 1 | <p>Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя.</p> <p>1. Прыжки через скакалку с вращением вперед</p>                                                                                                                                                                                                                         | Зачет   | Бегают челночный бег 3*10 по парам кто быстрее, прыгают через скакалку на правой, на левой ноге, на двух |

|                                                                   |                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | Комплекс ОРУ со скакалкой и на развитие мышц ног<br><br>Игра «Через кочки и пенечки»                                                                         |   | Прыжки через скакалку на правой ноге (левой ноге)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                       |
| 15(1)                                                             | Развитие основных физических качеств;<br><br>Значение физических игр и упражнений, способствующих формированию и развитию<br><br>Подбор комплекса упражнений | 1 | Развитие основных физических качеств. Значение физических игр и упражнений, способствующих формированию и развитию двигательных навыков и умений у первоклассников<br><br>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке: на силу рук – подтягивание, отжимание; на быстроту и силу ног – прыжки на скакалке; на гибкость – глубокие приседания на всей ступне; на гибкость, выносливость и силу мышц спины – поднимание туловища. | Текущий | Обсуждают комплексы упражнений на разные части тела и группы мышц, изучают значение физических игр и упражнений способствующих формированию и развитию двигательных навыков и умений. |
| 16(2)                                                             | Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня<br><br>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке или дома   | 1 | Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня<br><br>(утренняя зарядка, физкультминутки).<br><br>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке и дома                                                                                                                                                                                                                                                              | Текущий | Обсуждают правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня, и подбирают комплексы упражнений                                                                              |
| <b>Тема: Гимнастика с основами акробатики (8 часов)</b>           |                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                       |
| 17(1)                                                             | Строевые упражнения<br><br>Размыкание на вытянутые в сторону руки<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук и спины                                           | 1 | Размыкание на вытянутые в стороны руки:<br><br>После объяснения, дать команду «Разомкнись на поднятые в стороны руки», по которой все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в                                                                                                                                                                                           | Текущий | Выполняют строевые упражнения                                                                                                                                                         |

|       |                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Игра «Через кочки и пенечки»                                                                                                                                                                                         |   | стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева.                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                      |
| 18(2) | <p>Строевые упражнения</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге, в кругу</p> <p>Группировка из положения стоя и лёжа</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук и спины</p> <p>Игра «Гуси – лебеди»</p> | 1 | <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге, в кругу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказ. Показ.</li> <li>2. Группировка из положения стоя</li> <li>3. Группировка из положения лёжа на спине</li> </ol>                                                | Текущий | Выполняют строевые упражнения, группируются из положения стоя и лежа                                                 |
| 19(3) | <p>Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге, в кругу.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех мышц</p> <p>Игра «Фигуры»</p>                                   | 1 | <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге, в кругу.</p> <p>Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Группировка из положения стоя</li> <li>2. Группировка из положения лёжа на спине</li> </ol>                          | Текущий | Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом., размыкаются на вытянутые в стороны руки в шеренге, в кругу.    |
| 20(4) | <p>Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях</p> <p>Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех мышц</p> <p>Игра «Гуси гуси»</p>                           | 1 | <p>Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Повторить группировку из различных исходных положений.</p> <p>Рассказ. Показ переката.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В группировке</li> <li>2. Лёжа на животе</li> <li>3. Из упора стоя на коленях</li> </ol> | Текущий | Выполняют перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях, повороты на месте направо, налево, кругом |

|       |                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21(5) | <p>Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Группировка из различных исходных положений, лёжа на животе, из упора стоя на коленях</p> <p>Перекаты</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног, спины</p>        | 1 | <p>Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Перекаты</p> <p>Повторить группировку из различных исходных положений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В группировке</li> <li>2. Лёжа на животе</li> <li>3. Из упора стоя на коленях</li> </ol> <p>Игра «Кто ушел?»</p>    | Зачет   | <p>Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Группировка из различных исходных положений, лёжа на животе, из упора стоя на коленях, перекаты</p>                                   |
| 22(6) | <p>Лазание по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.</p> <p>Повторение упражнения предыдущего урока</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук и спины</p> <p>Игра «Кто ушел?»</p> <p>«Летает не летает»</p> | 1 | <p>Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Повторить упражнения предыдущего урока</p> <p>Рассказ. Показ. Обратить внимание на работу рук и ног. ОРУ</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.</p> <p>Игра «Кто ушел?»</p> <p>Игра «Летает не летает»</p> | Текущий | <p>Лазают по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.</p> <p>Повторяют упражнения предыдущего урока</p>                                                                                     |
| 23(7) | <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук, спины и ног</p> <p>Игра «Горелки»</p>                                                                     | 1 | <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Показ лазания по наклонной скамейке. Передвижения производить одноименным способом (правая рука, правая нога), затем разноименным способом (правая рука, левая нога)</p>                                                  | Текущий | <p>Лазают по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Передвижения производят одноименным способом (правая рука, правая нога), затем разноименным способом (правая рука, левая нога)</p> |
| 24(8) | <p>Лазание по наклонной скамейке.</p> <p>Перелезание через гимнастического «козла»</p>                                                                                                                                | 1 | <p>Лазание по наклонной скамейке.</p> <p>Перелезание через гимнастического «козла» поточным методом с помощью учителя.</p>                                                                                                                                                                   | Зачет   | <p>Лазают по наклонной скамейке.</p> <p>Перелезают через гимнастического «козла» поточным методом</p>                                                                                                |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | <p>поточным методом</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Горелки»</p>                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                               |
| <p><b><u>2 Четверть (24 часа)</u></b></p> <p><b><i>Тема: Основы знаний о физической культуре (2 часа)</i></b></p> |                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                               |
| 25(1)                                                                                                             | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями</p> <p>по укреплению здоровья человека</p> <p>Физические нагрузки как жизненно важные способы передвижения человека</p> | 1 | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями</p> <p>по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>                                                                                                                                             | Текущий | <p>Обсуждают разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p>        |
| 26(2)                                                                                                             | <p>История развития физической культуры, когда и как возникли Физическая культура и спорт</p>                                                                                                                  | 1 | <p>Изучение вопроса когда и как возникли Физическая культура и спорт</p> <p>История развития физической культуры</p> <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p> | Текущий | <p>Изучают вопрос когда и как возникли Физическая культура и спорт и Историю развития физической культуры</p> |
| <p><b><i>Тема: Подвижные и спортивные игры (9 часов)</i></b></p>                                                  |                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                               |
| 27(1)                                                                                                             | <p><b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b></p> <p>Рассказ, показ стойки</p>                                                                                                                              | 1 | <p>Рассказ, показ стойки игрока на месте</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Имитация стойки игрока по сигналу учителя</li> <li>Рассказать о положении туловища при</li> </ol>                                                                                                                                                                                                              | Текущий | <p>Выполняют ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой, делают имитацию без мяча, изучают стойку</p>    |

|       |                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>игрока на месте</p> <p>Ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Игра «Салки»</p>                                        |   | <p>ведении мяча.</p> <p>Имитация без мяча.</p> <p>Ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | игрока                                                                                                                                              |
| 28(2) | <p>Стойка игрока</p> <p>Ведение мяча стоя на месте и шагом</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Игра « Прыгающие воробушки»</p>                                         | 1 | <p>Повторить стойку игрока на месте и в движении</p> <p>1. Ведение мяча правой, левой рукой на месте</p> <p>Ведение мяча правой, левой рукой шагом</p>                                                                                                                                                                                                                                                                | Текущий | Показывают стойку игрока, выполняют ведение мяча стоя на месте и шагом                                                                              |
| 29(3) | <p>Ведение правой рукой выполнять в правосторонней стойке</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Совушки»</p>                                    | 1 | <p>1. Ведение мяча правой, левой рукой на месте</p> <p>2. Ведение мяча правой, левой рукой шагом</p> <p>Построение в шеренгах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение правой рукой выполнять в правосторонней стойке. Ученики, завершившие ведение, выполняют упражнение 1 и другие задания.</p>                                                                                                         | Текущий | Строятся в шеренги. Выполняют ведение мяча на месте правой и левой рукой., ведение правой рукой выполняют в правосторонней стойке                   |
| 30(4) | <p>Передача мяча в парах на месте от груди</p> <p>Приём мяча</p> <p>Имитация ловли и передачи мяча на месте</p> <p>Комплекс ОРУ с Мячами</p> <p>Игра « Поймай мяч»</p> | 1 | <p>Передача мяча в парах на месте:</p> <p>От груди: взять мяч двумя руками, локти отвести в стороны, повернуть мяч вверх на себя. Корпус слегка отклонить назад. «Выстрелить» кистями с одновременным движением вперёд рук. Кисти после «выстрела» - броска выворачиваются наружу. ОРУ</p> <p>Приём: ловля мяча – руки согнуты в локтях и опущены до уровня груди. Кисти с разведёнными и чуть согнутыми пальцами</p> | Текущий | Выполняют Передачи мяча в парах на месте от груди, приём мяча, имитацию ловли и передачи мяча на месте, бросают мяч вверх и ловят его после отскока |

|       |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                           |   | <p>разведены в стороны и выставлены ладонями навстречу мячу. Мяч встретить расслабленными кистями и вместе с мячом отвести их к груди, охватив мяч и гася скорость мяча.</p> <p>1. Имитация Ловли и передачи мяча на месте<br/>Бросание мяча вверх и ловля его после отскока.<br/>Повторить 6-8 раз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                            |
| 31(5) | <p>Игры на основе баскетбола</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук и ног</p> <p>Игра «Мотоциклисты», «День и ночь»</p> | 1 | <p>Игра «Мотоциклисты»</p> <p>Все дети – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если показывает красный флажок, мотоциклисты останавливаются, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут ехать дальше.</p> <p>Игра «День и ночь»</p> <p>Правила игры те же, но использовать ведение мяча. По команде «День»- все передвигаются с ведением мяча, по команде «Ночь» - замирают на месте.</p> | Текущий | Играют в игры на основе баскетбола                                         |
| 32(6) | <p>Игры на основе баскетбола</p> <p>Передачи и приемы мяча</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом</p> <p>Игра «Совушки»</p>          | 1 | <p>В шеренгах по 4-6 человек. Перед каждой шеренгой водящий. Игроки принимают стойку, руки на уровне лица, кисти воспроизводят форму мяча. Водящий поочередно вкладывает мяч в руки игроков. Получив мяч, игрок опускает руки к груди и держит в положении, из которого выполняется передача.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         | Текущий | Выполняют упражнения на основе баскетбола, отрабатывают дачи и приемы мяча |
| 33(7) | <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Выполнение упражнений в</p>                                                               | 1 | <p>Ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передаёт мяч по очереди).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Текущий | Ловят и передают мяч Выполняют упражнение «Передал – уйди» (в              |

|                                                                    |                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | <p>колоннах</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук</p> <p>Игра «Мяч соседу»</p>                                                               |   | <p>Упражнение «Передал – уйди» (выполнять в колоннах)</p>                                                                                                                        |         | <p>колоннах)</p>                                                                                                         |
| 34(8)                                                              | <p>Эстафеты с мячом</p> <p>Техника Приемов и передач мяча</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра « Зайцы в огороде»</p>    | 1 | <p>Ведение мяча стоя на месте и шагом</p> <p>Эстафеты с мячом, сдача приемов и передач мяча</p>                                                                                  | Зачет   | <p>Выполняют Ведение мяча стоя на месте и шагом, эстафеты с мячом, технику Приемов и передач мяча</p>                    |
| 35(9)                                                              | <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Упражнение «Передал – уйди»</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Эстафеты с мячом</p> <p>Игра « Лисы и куры»</p> | 1 | <p>1. Ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передает мяч по очереди).</p> <p>Упражнение «Передал – уйди» (выполнять в колоннах) ОРУ</p> <p>Эстафеты с мячом</p>  | Текущий | <p>Подводят итоги пройденной темы подвижных игр на основе баскетбола</p>                                                 |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность ( 2 часа)</b> |                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                          |
| 36(1)                                                              | <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>                                                                            | 1 | <p>Комплексы дыхательных упражнений во время занятий физкультурой. Гимнастика для глаз против усталости глаз. Роль органов зрения во время движений и передвижений человека.</p> | Текущий | <p>Изучают Комплексы дыхательных упражнений во время занятий физкультурой, гимнастика для глаз против усталости глаз</p> |

|                                                         |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37(2)                                                   | <p>Правила личной гигиены</p> <p>Уход за телом</p> <p>Уход за одеждой</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>                                                      | 1 | <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>                                                                                                                    | Текущий | <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>                   |
| <i>Тема: Гимнастика с основами акробатики (5 часов)</i> |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                      |
| 38(1)                                                   | <p>Лазание по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.</p> <p>Повторение упражнения предыдущего урока</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук и спины</p> <p>Игра «Кто ушел?»</p> | 1 | <p>Повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Повторить упражнения предыдущего урока</p> <p>Рассказ. Показ. Обратить внимание на работу рук и ног. ОРУ</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.</p> <p>Игра «Кто ушел?»</p> <p>Игра «Летает не летает»</p> | Текущий | <p>Лазают по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.</p> <p>Повторяют упражнения предыдущего урока</p>                                                                                     |
| 39(2)                                                   | <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук, спины и ног</p> <p>Игра «Горелки»</p>                                           | 1 | <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Показ лазания по наклонной скамейке. Передвижения производить одноименным способом (правая рука, правая нога), затем разноименным способом (правая рука, левая нога)</p>                                                  | Текущий | <p>Лазают по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Передвижения производят одноименным способом (правая рука, правая нога), затем разноименным способом (правая рука, левая нога)</p> |
| 40(3)                                                   | <p>Перелезание через гимнастического «козла» поточным методом</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие</p>                                                                                           | 1 | <p>Лазание по наклонной скамейке.</p> <p>Перелезание через гимнастического «козла» поточным методом с помощью учителя.</p>                                                                                                                                                                   | Текущий | <p>Лазают по наклонной скамейке.</p> <p>Перелезают через гимнастического «козла» поточным методом</p>                                                                                                |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | всех групп мышц<br>Игра «Горелки»                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                                                                                 |
| 41(4)                                                            | Перелезание через гимнастического «козла»<br><br>Упражнения на равновесие. Комплекс ОРУ на все группы мышц<br><br>Игра «Летает не летает»                                                                                  | 1 | Перелезание через гимнастического «козла» поточным методом с помощью учителя<br><br>Упражнения на равновесие:<br><br>1. Стойка на носках<br>2. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке<br>4. Перешагивание через мячи<br>5. Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке | Текущий | Перелезают через гимнастического «козла», выполняют упражнения на равновесие.                                                   |
| 42(5)                                                            | Упражнения на равновесие<br><br>Стойка на носках<br><br>Стойка на одной ноге<br><br>Ходьба по гимнастической скамейке<br><br>Перешагивание через мячи<br><br>Комплекс ОРУ со скакалкой<br><br>Игра «Через кочки и пенечки» | 1 | Упражнения на равновесие<br><br>1. Стойка на носках<br>2. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке<br>4. Перешагивание через мячи<br>Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке                                                                                         | Зачет   | Делают Упражнения на равновесие, повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке                                             |
| <i>Тема: Физкультурно оздоровительная деятельность ( 2 часа)</i> |                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                                                                                 |
| 43(1)                                                            | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими                                                                                                                               | 1 | Органы дыхания<br><br>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно                                                                                                                                                    | Текущий | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |

|                                                        |                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких                                                                                                  |   | дышать при различных физических нагрузках                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                        |
| 44(2)                                                  | Работа органов пищеварения.<br>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота                                                            | 1 | Органы пищеварения<br>Работа органов пищеварения.<br>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника                                                                                                   | Текущий | Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| <i>Тема: Гимнастика с основами акробатики (3 часа)</i> |                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                        |
| 45(1)                                                  | Лазание по канату<br>Висы на согнутых руках<br>Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук<br>Игра «Пятнашки»                                              | 1 | Подводящие упражнения:<br>1. Вис на согнутых руках (5-6 секунд)<br>2. На гимнастической стенке поднимать согнутые ноги (5-6 раз)<br>Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната. | Текущий | Делают подводящие упражнения к упражнениям лазания по канату, висы на согнутых руках                                                                                                   |
| 46(2)                                                  | Выполнение подводящих упражнений к лазанию по канату<br>Лазание по канату<br>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками<br>Игра «Через кочки и пенечки» | 1 | 1. Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната.<br>Лазание по канату                                                                                                             | Текущий | Делают подводящие упражнения к упражнениям лазания по канату, лазают по канату                                                                                                         |
| 47(3)                                                  | Лазание по канату поточным методом<br>Комплекс ОРУ на развитие                                                                                      | 1 | Лазание по канату поточным методом , повторение пройденного материала                                                                                                                                                               | Зачет   | Лазают по канату поточным методом , повторяют пройденный материал                                                                                                                      |

|                                                                   |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | мышц рук<br>Игра «Зайцы в огороде»                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                             |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                             |
| 48(1)                                                             | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.                                                                                        | 1 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств                                                                                                             | Текущий | Измеряют длину и массу тела, делают анализ физических качеств                                                                                                               |
| 49(2)                                                             | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений<br><br>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями                                      | 1 | Сердце и кровеносные сосуды<br>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.<br>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями      | Текущий | Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца                                            |
| <b>Тема: Лыжная подготовка ( 18 часов)</b>                        |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                             |
| 50(1)                                                             | Техника безопасности при занятии на лыжах<br><br>Основные требования к одежде и обуви во время занятий<br><br>значение занятий лыжами для укрепления здоровья | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. | Текущий | Знакомятся с площадкой для хождения на лыжах, проходят Технику безопасности при занятии на лыжах, запоминают Основные требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах |

|       |                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                             |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|
|       | Комплекс ОРУ<br>Игра « Белые медведи»                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                             |
| 51(2) | Переноска и надевание лыж<br><br>Организующие команды и приемы<br><br>Комплекс ОРУ<br><br>Игра « Запрещенное движение»   | 1 | Рассказ о правилах переноски лыж, о порядке надевания лыж.<br><br>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами                                               | Текущий | Изучают правила переноски лыж и надевания лыж               |
| 52(3) | Ступающий шаг<br><br>Комплекс ОРУ<br><br>Игра «Моржи»                                                                    | 1 | Рассказ, Показ ступающего шага друг за другом поочередно приподниманием их передних концов; при этом задние концы прижимаются к снегу, а туловище чуть наклоняется вперед. Руки работают перекрестно: левая выносятся вперед вместе с правой ногой и наоборот. Прохождение дистанции до 600м | Текущий | Изучают ступающий шаг, и проходят дистанцию                 |
| 53(4) | Ступающий шаг<br><br>Комплекс ОРУ<br><br>Игра «Запрещенное движение»                                                     | 1 | Прохождение дистанции до 600м друг за другом                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет   | Проходят дистанцию ступающим шагом                          |
| 54(5) | Изучение скользящего шага<br><br>Прохождение дистанции скользящим шагом<br><br>Комплекс ОРУ<br><br>Игра « Догони соседа» | 1 | Рассказ и показ скользящего шага.<br><br>Скользящий шаг: перенос массы тела, наклон туловища, движение маховой ноги, согласованность движений рук и ног, отталкивание ног, одноопорное скольжение.<br><br>Прохождение дистанции                                                              | Текущий | Изучают скользящий шаг, проходят дистанцию скользящим шагом |

|        |                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 55(6)  | Скользящий шаг<br>Прохождение скольльзящим шагом по учебному кругу дистанции до 800 метров<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « В снежки» | 1 | Повторить скольльзящий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу ОРУ                                                                                                                                                                           | Зачет   | Проходят дистанцию на учебном кругу скольльзящим шагом                                                                                          |
| 56(7)  | Изучение поворотов переступанием<br>Прохождение дистанции<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Белые медведи»                             | 1 | Повороты переступанием. Применяют как на равнинных участках. Чтобы выполнить поворот на месте, необходимо сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту. Поворот выполняется вокруг пяточек лыж.<br><br>Прохождение дистанции до 800м. | Текущий | Изучают повороты переступанием, проходят дистанцию                                                                                              |
| 57(8)  | Изучение Попеременного Шага<br>Повторение поворотов переступанием<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Запрещенное движение»              | 1 | Попеременный шаг, показ и рассказ. скольжение то на одной, то на другой лыже. движении ног можно выделить две фазы: 1) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; 2) отталкивание                                                        | Текущий | Изучают попеременный шаг, повторяют повороты переступанием                                                                                      |
| 58(9)  | Скользящий шаг и попеременный шаг<br>Повороты переступанием<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Догони соседа»                           | 1 | Повторить скольльзящий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу и повороты Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скольльзящим шагом и попеременным<br>• Ходьба на лыжах, приседая под воротцами и стараясь не сбить их.                | Текущий | Повторяют скольльзящий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу и повороты Ходят по лыжне попеременно то ступающим, то скольльзящим шагом |
| 59(10) | Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками попеременным                                                                    | 1 | Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками попеременным шагом, Закрепление попеременного шага                                                                                                                                                   | Текущий | Ходят по лыжне со сложенными за спиной руками попеременным шагом                                                                                |

|        |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | шагом.<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Снежки»                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                   |
| 60(11) | Повороты переступанием на месте в шеренге по два<br><br>Прохождение дистанции до 800м<br><br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Запрещенное движение» | 1 | Выполнить повороты на месте в шеренге по два.<br><br>Прохождение дистанции скользящим шагом до 800м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Текущий | Выполняют повороты на месте в шеренге по два.<br><br>Проходят дистанцию скользящим шагом до 800м. |
| 61(12) | Подъемы «Елочкой»<br><br>« Лесенкой»<br><br>« Полуелочкой»<br><br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Салки»                                           | 1 | Обучение подъемам. <b>Подъем «лесенкой»</b> используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом. « <b>Елочка</b> » применяется тогда, когда попеременным шагом идти нельзя (лыжи проскальзывают назад) - носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра, так чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. « <b>Полуелочка</b> » - одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом по направлению движения носков наружу, на внутренние ребра. | Текущий | Обучаются подъемам «Елочкой»<br><br>« Лесенкой»<br><br>« Полуелочкой»                             |
| 62(13) | Отрабатывание подъемов на пологой горке<br><br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Белые медведи»                                                      | 1 | Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.<br>• Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.<br>• Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному взрослым.<br>• Подъем «елочкой» на пологий склон.<br>• Подъем «елочкой», ускоряя темп движения.                                                                                                                                                                                                                                                         | Текущий | Отрабатывают подъемы на пологой горке                                                             |
| 63(14) | Обучение спуску со                                                                                                                        | 1 | Обучение спуску со склона. Спуск выполняют в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий | Обучаются спуску со склона.                                                                       |

|        |                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
|        | <p>склона.</p> <p>Спуск выполняют в основной, низкой или высокой стойке</p> <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Игра « Запрещенное движение</p>                                                                                    |   | <p>основной, низкой или высокой стойке. <b>Основная стойка:</b> ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставах, голени чуть выдвинуты вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога впереди другой примерно на половину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. <b>Низкая стойка:</b> лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, ноги стоят на всей ступне; руки вытянуты вперед (используется для увеличения скорости). <b>Высокая стойка:</b> лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах (для уменьшения скорости).</p> |         | <p>Спуск выполняют в основной, низкой или высокой стойке</p>          |
| 64(15) | <p>Спуск со склона в основной стойке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спуск со склона до ориентира.</li> <li>• Спуск со склона, мягко пружиня ногами</li> </ul> <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Игра « Салки»</p> |   | <p>Спуск со склона в основной стойке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спуск со склона до ориентира.</li> <li>• Спуск со склона, мягко пружиня ногами.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Текущий | Отрабатывают спуск со склона                                          |
| 65(16) | <p>Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.</p> <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Игра « Белые медведи»</p>                                                                                                          | 1 | Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками попеременным шагом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Текущий | Ходят по лыжне без палок, сильно размахивая руками попеременным шагом |
| 66(17) | <p>Подъёмы и спуски под уклон</p> <p>Прохождение дистанции</p>                                                                                                                                                        | 1 | Подъём Елочкой, лесенкой, и Полуелочкой, спуски под уклон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет   | <p>Выполняют Подъёмы и спуски под уклон</p> <p>Проходят дистанцию</p> |

|                                                                   |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                               |         |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | Комплекс ОРУ<br>Эстафета                                                                                                                       |   | Прохождение дистанции до 1км.                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                               |
| 67(18)                                                            | Прохождение дистанции<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Салки»                                                                                         | 1 | Прохождение дистанции до 1км.                                                                                                                                                                                 |         | Проходят дистанцию Всеми изученными способами                                                                                                                 |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 часа)</b> |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                               |         |                                                                                                                                                               |
| 68(1)                                                             | Укрепление здоровья средствами закаливания.<br>Правила проведения закаливающих процедур.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | 1 | Закаливание<br>Укрепление здоровья средствами закаливания.<br>Правила проведения закаливающих процедур.                                                                                                       | Текущий | Узнают правила проведения закаливающих процедур.<br>Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам. |
| 69(2)                                                             | Вещества, получаемые вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма<br>Игра «Проверь себя»                                         | 1 | Пища и питательные вещества<br>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. | Текущий | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.<br>Дают ответы на вопросы к рисункам. |
| 70(3)                                                             | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов                                                 | 1 | Вода и питьевой режим<br>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов                                                                                       | Текущий | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.<br>Дают ответы на вопросы к рисункам.                                                            |

*Тема: Гимнастика с элементами акробатики( 4 часа)*

|       |                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                               |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 71(1) | <p>Выполнение подводящих упражнений к лазанию по канату</p> <p>Лазание по канату</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>Игра «Через кочки и пенечки»</p> | 1 | <p>2. Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната.</p> <p>Лазание по канату</p>                          | Текущий | <p>Делают подводящие упражнения к упражнениям лазания по канату, лазают по канату</p>                                                         |
| 72(2) | <p>Упражнения на равновесие</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Лазание по канату</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Салки»</p>  | 1 | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Перешагивание через мячи</p> <p>Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке, лазание по канату</p> | Текущий | <p>Ходят по гимнастической скамейке, Перешагивают через мячи, делают повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке, лазают по канату</p> |
| 73(3) | <p>Лазание по канату поточным методом</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук</p> <p>Игра «Зайцы в огороде»</p>                                                       | 1 | <p>Лазание по канату поточным методом , повторение пройденного материала</p>                                                                                | Зачет   | <p>Лазают по канату поточным методом , повторяют пройденный материал</p>                                                                      |
| 74(4) | <p>Работа в отделениях с различными предметами</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>Игра «Через кочки и</p>                                            |   | <p>Работа в отделениях с различными предметами</p> <p>Эстафета</p>                                                                                          | Текущий | <p>Выполняют игровые упражнения с различными предметами</p>                                                                                   |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | пенечки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                            |
| <b>Тема: Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                            |
| 75(1)                                              | <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук</p> <p style="text-align: center;">Игра «Кошки мышки», «Будь внимателен», «Играй, играй мяч не теряй».</p> | 1 | <p>Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра «Будь внимателен»</p> <p>Дети становятся в кружок, в середине его ведущий – учитель. Он бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.</p> | Текущий | <p>Ловят и передают мяч двумя руками в игре</p> <p>Ведут мяч на месте и в движении</p> <p>Играют в Подвижные игры на основе баскетбола</p> |
| 76(2)                                              | <p>Ловля и передача мяча двумя руками</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола «Играй, играй мяч не теряй».</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p>                                                                                                                                                                | 1 | <p style="text-align: center;">«Играй, играй мяч не теряй».</p> <p>Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.</p> <p>После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.</p>                                                                                                          | Текущий | Играют в Подвижные игры на основе баскетбола                                                                                               |

|       |                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| 77(3) | <p>Ведение мяча на месте и в движении</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола «Ловец с мячом»</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом</p> <p>Эстафеты с мячами</p> | 1 | <p>«Ловец с мячом»</p> <p>Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.</p>                                                              | Текущий | Играют в Подвижные игры на основе баскетбола                              |
| 78(4) | <p>Ловля и передача мяча двумя руками</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч капитану»</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p>       | 1 | <p>«Мяч капитану»</p> <p>Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.</p> <p>Игра «Снайперы»</p> | Текущий | Играют в Подвижные игры на основе баскетбола                              |
| 79(5) | <p>Эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Снайперы»</p>                                            | 1 | Эстафеты с элементами баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                 | Текущий | Эстафета                                                                  |
| 80(6) | <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p>                                                                                                       | 1 | <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень)..</p> <p>Игра Развитие координационных способностей</p>                                                                                                                                                | Текущий | Ловят и передают мяч двумя руками в игре, Ведут мяч на месте и в движении |

|                                        |                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                    |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | Комплекс ОРУ с мячом<br>Игра «Передал – садись».                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |         | Играют в Подвижные игры на основе баскетбола                                                       |
| 81 (7)                                 | Подвижные игры на основе баскетбола. Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |         | Играют в Подвижные игры на основе баскетбола                                                       |
| <i>Тема: Легкая атлетика( 8 часов)</i> |                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                    |
| 82 (1)                                 | Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов<br><br>Подвижные игры<br><br>Комплекс ОРУ со скакалкой<br><br>Игра « Догони мяч»                           | 1 | Рассказ. Показ прыжка в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.<br><br>Игра «Пятнашки с мячом»<br><br>Выбирают одну или несколько пар водящих. У каждой пары – мяч.<br><br>Водящие, передавая мяч в движении, стараются коснуться мячом кого-либо из игроков. | Текущий | Прыгают в высоту с прямого разбега, играют в игры                                                  |
| 83 (2)                                 | Тренировочные упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов<br><br>Подвижные игры<br><br>Комплекс ОРУ со скакалкой<br><br>Игра « Догони мяч» |   | Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.                                                                                                                                                                                                   | Текущий | Прыгают в высоту с прямого разбега, играют в игры                                                  |
| 84(3)                                  | Прыжок в высоту с прямого разбега поточным методом<br><br>Упражнения для укрепления мышц живота                                                          | 1 | Прыжки в высоту с прямого разбега поточным методом<br><br>1. Рассказ. Показ выполнения упражнения. Выполнения упражнения в парах.                                                                                                                           | Текущий | Прыгают в высоту с прямого разбега, играют в игры, выполняют упражнения для укрепления мышц живота |

|        |                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                              |         |                                                                          |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>Комплекс ОРУ на укрепление мышц ног</p> <p>Игра « Запрещенное движение»</p>                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                              |         |                                                                          |
| 85(4)  | <p>Прыжок в длину через верёвку по одному</p> <p>Прыжок в длину через верёвку по парам</p> <p>Прыжок в длину через верёвку по тройкам</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом</p> <p>Игра «День и ночь».</p> | 1 | <p>Выполнение прыжков через веревку</p> <p>Прыжок в длину через верёвку по одному</p> <p>Прыжок в длину через верёвку по парам</p> <p>Прыжок в длину через верёвку по тройкам</p> <p>ОРУ</p> | Текущий | Прыгают через веревку различными способами, играют в игры                |
| 86(5)  | <p>Бег 400м</p> <p>Бег в колонну по одному с соблюдением дистанции</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Передал – садись».</p>                                                  | 1 | Бег в колонну по одному, соблюдая дистанцию , Бег 400м                                                                                                                                       | Текущий | Бегают дистанцию 400 метров, в колонну по одному с соблюдением дистанции |
| 87(6)  | <p>Бег 600 м</p> <p>Бег в колонну по одному с соблюдением дистанции</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Пятнашки».</p>                                                         | 1 | Бег в колонну по одному, соблюдая дистанцию , бег 600 м                                                                                                                                      | Текущий | Бегают дистанцию 600 метров, в колонну по одному с соблюдением дистанции |
| 88 (7) | Бег 800 м                                                                                                                                                                                        | 1 | Бег 800 м, проведение эстафет, подвижные игры по желанию обучающихся                                                                                                                         | Зачет   | Бегают дистанцию 800 метров, эстафеты                                    |

|                                                                  |                                                                              |   |                                                                             |         |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | Эстафеты<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Подвижные игры       |   |                                                                             |         |                                                                                |
| 89(8)                                                            | Бег 800 м<br>Эстафеты<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Подвижные игры | 1 | Бег 800 м, проведение эстафет, подвижные игры по желанию обучающихся        | Текущий | Бегают дистанцию 800 метров, эстафеты                                          |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)</b> |                                                                              |   |                                                                             |         |                                                                                |
| 90(1)                                                            | Подводим итоги по пройденным материалам<br>Просмотр мультфильма на тему ЗОЖ  | 1 | Подводим итоги по пройденным материалам<br>Просмотр мультфильма на тему ЗОЖ | Текущий | Подводят итоги по пройденным материалам, Просматривают мультфильма на тему ЗОЖ |
| 91-93                                                            | Резервные уроки                                                              |   |                                                                             |         |                                                                                |

2 класс

| № п/п                                                                            | Тема урока                                                                                                                                                                                   | К-во час. | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                         | Текущий и промежуточный контроль | Характеристика деятельности уч-ся                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 Четверть(24часа)</b><br><i>Основы знаний по физической культуре(2 часа)</i> |                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |                                                                                                          |
| 1                                                                                | Правила техники безопасности на уроке физкультуры<br>Правила предупреждения травматизма во время занятий подбор одежды, обуви, инвентаря.                                                    | 1         | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.                                                                                                    | .Текущий                         | Изучают правила ТБ, Правила предупреждения травматизма во время занятий подбор одежды, обуви, инвентаря. |
| 2                                                                                | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека<br>Физические нагрузки как жизненно важные способы передвижения человека | 1         | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Текущий                          | Обсуждают разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.          |
| <b>Тема: Легкая атлетика (5 часов)</b>                                           |                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |                                                                                                          |
| 3(1)                                                                             | Разновидности ходьбы<br>Ходьба по разметкам<br>Ходьба с преодолением препятствий<br>Игра «Поймай соседа»<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц                                         | 1         | Инструктаж по ТБ<br>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам<br>Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м..                                                                                                                 | Текущий                          | Ходят по разметкам, преодолевают препятствия, бегают с ускорением                                        |
| 4(2)                                                                             | Ходьба и бег.<br>Челночный бег.<br>Развитие скоростных и координационных способностей<br>Игра «Зайцы в огороде»<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног                                         | 1         | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м..<br>Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                                                  | Текущий                          | Ходят по разметкам, преодолевают препятствия, бегают с ускорением и челночный бег                        |

|                                                                   |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5(3)                                                              | Бег с ускорением 60 м.<br>Ходьба с преодолением препятствий<br>Игра «Пятнашки»<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног                                    | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных и координационных способностей                                                        | Текущий | Ходят по разметкам, преодолевают препятствия, бегают с ускорением                                                                                                                                                                                                     |
| 6(4)                                                              | Низкий старт различными способами, бег<br>Комплекс ОРУ для правильной осанки<br>Игра «Салки»                                                           | 1 | . Низкий старт различным способом. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных и координационных способностей                                                                              | Текущий | Изучают низкий старт, бегают с ускорением                                                                                                                                                                                                                             |
| 7(5)                                                              | Низкий старт, бег<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног и спины<br>Игра «Салки»                                                                         | 1 | . Низкий старт различным способом. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных и координационных способностей                                                                              | Зачет   | Изучают низкий старт, бегают с ускорением и                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8(1)                                                              | Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня<br>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке или дома | 1 | Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).<br>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке и дома | Текущий | Обсуждают правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня, и подбирают комплексы упражнений                                                                                                                                                              |
| 9(2)                                                              | Когда и как возникли физическая культура и спорт<br>Сравнение физкультуры и спорта эпохи античности с современным                                      |   | Когда и как возникли физическая культура и спорт<br>Сравнение физкультуры и спорта эпохи античности с современным                                                                         | Текущий | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| <b>Тема: Лёгкая атлетика (5 часов)</b>                            |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10(1)                                                             | Прыжки с поворотом на 180<br>Прыжок с места<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц спины и ног<br>Игра «К своим флажкам».<br>Эстафеты.                       | 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                          | Текущий | Прыгают в длину с разбега и с места, челночный бег                                                                                                                                                                                                                    |
| 11(2)                                                             | Прыжок с места                                                                                                                                         | 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в                                                                                                                                                       | Текущий | Прыгают в длину с разбега и с                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | Прыжок в длину<br>Бег челночный<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Игра «Пятнашки». Эстафеты.                                                                                   |   | длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                                |         | места, челночный бег                                                                                                  |
| 12(3)                                                             | Прыжки.<br>Бег челночный<br>Проверочные тесты<br>Развитие скоростных и координационных способностей<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц спины, ног<br>Игра «К своим флажкам». Эстафеты.        | 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  | Текущий | Прыгают в длину с разбега и с места, челночный бег, прыгают с высоты                                                  |
| 13(4)                                                             | Бег челночный<br>Прыжки с поворотом на 180.<br>Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см.<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Игра «Зайцы в огороде».         | 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  | Зачет   | Прыгают в длину с разбега и с места, челночный бег, прыгают с высоты                                                  |
| 14(5)                                                             | Прыжок в высоту<br>Прыжки с поворотом на 360.<br>Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов<br>Бег челночный<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Игра «Запрещенное движение». Эстафеты. | 1 | Прыжки с поворотом на 360. Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Прыжок с высоты до 50 см. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных              | Текущий | Прыгают в длину с разбега и с места, челночный бег, прыгают с высоты                                                  |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                       |
| 15(1)                                                             | Современные Олимпийские игры<br>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).<br>Олимпийские чемпионы                                                     | 1 | Современные Олимпийские игры<br>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | Текущий | Изучают Современные Олимпийские игры, Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). |
| 16(2)                                                             | Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц                                                                                                                                     | 1 | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы,                                                                                    | Текущий | Устанавливают связь между развитием физических качеств и                                                              |

|                                                            |                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | при их выполнении.<br>Упражнения на улучшение осанки,<br>для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни |   | скелет, мышцы, осанка)<br>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.<br>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.                                           |         | основных систем организма.<br>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении |
| <b>Тема: Гимнастика с элементами акробатики ( 8 часов)</b> |                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                            |
| 17(1)                                                      | Акробатика.<br>Строевые упражнения<br>Размыкание и смыкание приставными шагами<br>Игра « Что изменилось?»<br>ОРУ на развитие всех групп мышц                                            | 1 | Инструктаж по ТБ<br>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.<br>Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.                                                                     | Текущий | Перестраиваются в колонны, выполняют кувырки, перекааты                                                                                    |
| 18(2)                                                      | Акробатика.<br>Развитие координационных способностей<br>Кувырки<br>Игра « Совушка»                                                                                                      | 1 | Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                    | Текущий | Выполняют кувырки                                                                                                                          |
| 19(3)                                                      | Выполнение строевых команд<br>Кувырки<br>Название гимнастических снарядов<br>Игра « Что изменилось?»<br>ОРУ с резиновым мячом                                                           | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | Текущий | Перестраиваются в колонны, выполняют кувырки, перекааты                                                                                    |
| 20(4)                                                      | Выполнение строевых команд<br>Выполнение комбинации из разученных элементов.<br>Кувырки<br>Игра « Руки»<br>ОРУ со скакалкой                                                             | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов.<br>Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор                                                  | Текущий | Перестраиваются в колонны, выполняют кувырки, перекааты                                                                                    |

|                                                                   |                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                                                                                                                          |   | присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                 |
| 21(5)                                                             | Акробатика.<br>Выполнение строевых команд<br>Кувырки<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два<br>Игра « Что изменилось?»<br>ОРУ на развитие всех групп мышц | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей | Зачет   | Перестраиваются в колонны, выполняют кувырки, перекааты                                                         |
| 22(6)                                                             | Висы<br>Строевые упражнения.<br>Гимнастика.<br>ОРУ с предметами.<br>Игра «Руки».                                                                                         | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Развитие силовых способностей                                                                                  | Текущий | Перестраиваются в колонны, выполняют вис стоя и лежа, поднимают согнутые и прямые ноги на гимнастической скамье |
| 23(7)                                                             | Висы<br>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам<br>Гимнастика.<br>ОРУ на развитие мышц живота.<br>Игра «Змейка».                                        | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Развитие силовых способностей                                                                                  | Зачет   | Перестраиваются в колонны, выполняют вис стоя и лежа, поднимают согнутые и прямые ноги на гимнастической скамье |
| 24(8)                                                             | Акробатика.<br>Выполнение строевых команд<br>Подтягивание в висе<br>Развитие силовых способностей<br>. ОРУ с предметами.<br>Игра «Змейка».                               | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе<br>Развитие силовых способностей                                    | Текущий | Передвигаются в колонне, выполняют команды, висы стоя и лежа, подтягиваются в висе                              |
| <b><u>2 Четверть (24 часа)</u></b>                                |                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                 |
| <b><i>Тема: Основы знаний о физической культуре ( 2 часа)</i></b> |                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                 |
| 25(1)                                                             | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                                                             | 1 | Первая помощь при травмах<br>Травмы, которые можно получить при                                                                                                                                                                                                                                                           | Текущий | В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и                                                          |

|                                       |                                                                                                                       |   |                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | Первая помощь при травмах<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.<br>Подведение итогов игры          |   | занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). |         | оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. |
| 26(2)                                 | Движение – основа жизни и здоровья человека                                                                           | 1 | Движение – основа жизни и здоровья человека, упражнения для зарядки                | Текущий | Изучают понятие движение как основа жизни и здоровья человека                                                                                                                                                 |
| <b>Тема: Подвижные игры (9 часов)</b> |                                                                                                                       |   |                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                               |
| 27(1)                                 | Подвижные игры<br>Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств                | 1 | Подвижные игры<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                       |
| 28(2)                                 | Подвижные игры<br>Игры: Игра «Совушки»<br>Игра «Салки»<br>Комплекс ОРУ со скакалкой                                   | 1 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                  | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                       |
| 29(3)                                 | Подвижные игры<br>Игры «Гуси гуси»<br>Игра «Мяч соседу»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств                | 1 | Подвижные игры<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                       |
| 30(4)                                 | Подвижные игры<br>Игры: «Пятнашки», «Два мороза»<br>Комплекс ОРУ со скакалкой.                                        | 1 | Подвижные игры<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                       |
| 31(5)                                 | Подвижные игры<br>Игры: «Посадка картошки»,<br>Игра «Летает не летает»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств | 1 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                  | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                       |
| 32(6)                                 | Подвижные игры<br>Игра «Зайцы в огороде»<br>Игра «Фигуры»<br>Комплекс ОРУ со скакалкой                                | 1 | Подвижные игры<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                       |

|                                                                   |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                               |         |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33(7)                                                             | Подвижные игры<br>Игры:<br>«Посадка картошки»,<br>«Два мороза»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств                                 | 1 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                             | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                                            |
| 34(8)                                                             | Подвижные игры<br>Игры: «Попади в мяч»,<br>«Верёвочка под ногами»<br>Комплекс ОРУ со скакалкой                                                | 1 | Эстафеты. Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                           | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                                            |
| 35(9)                                                             | Подвижные игры<br>Игра «К своим флажкам»<br>Игра «Горелки»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств                                     | 1 | Эстафеты. Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                           | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                                                                                                                                            |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                               |         |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 36(1)                                                             | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.<br>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | 1 | Сердце и кровеносные сосуды<br>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями                     | Текущий | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца    |
| 37(2)                                                             | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.<br>Специальные упражнения для органов зрения.<br>Уход за кожей         | 1 | Органы чувств<br>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.<br>Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.<br>Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Текущий | Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.<br>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.<br>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. |
| <b>Тема: Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</b>         |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                               |         |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 38(1)                                                             | Висы<br>Строевые упражнения.<br>Гимнастика.                                                                                                   | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение                                                                                                                          | Текущий | Передвигаются в колонне, выполняют команды, висы стоя и лежа, подтягиваются в висе                                                                                                                                                 |

|       |                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | ОРУ с предметами.<br>Игра «Руки».                                                                                                               |   | команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе Развитие силовых способностей                                                                       |         |                                                                                                   |
| 39(2) | Висы<br>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам<br>Гимнастика.<br>ОРУ на развитие мышц живота.<br>Игра «Змейка».               | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Зачет   | Передвигаются в колонне, выполняют команды, висы стоя и лежа, подтягиваются в висе                |
| 40(3) | Акробатика.<br>Выполнение строевых команд<br>Подтягивание в висе<br>Развитие силовых способностей<br>. ОРУ с предметами.<br>Игра «Змейка».      | 1 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.. Развитие координационных способностей                                                                  | Текущий | Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев |
| 41(4) | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе<br>Гимнастика<br>ОРУ в движении<br>Игра «Кто приходил?». | 1 | . Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                      | Текущий | Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев |
| 42(5) | Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук..<br>Гимнастика                                             | 1 | . Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.. Развитие                                                                                             | Зачет   | Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев |

|                                                                    |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | ОРУ в движении<br>Игра «Иголочка и ниточка»                                                                                                    |   | координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность ( 2 часа)</b> |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 43(1)                                                              | Укрепление здоровья средствами закаливания.<br>Правила проведения закаливающих процедур.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | 1 | Закаливание<br>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.                                                                                                                                                                                                                                | Текущий | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. |
| 44(2)                                                              | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека<br>Как правильно дышать при различных физических нагрузках                      | 1 | Органы дыхания<br>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках                                                                                                          | Текущий | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)                                                                                                               |
| <b>Тема: Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)</b>           |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                                                                                                               |
| 45(1)                                                              | Лазанье.<br>Опорный прыжок<br>Упражнения в равновесии<br>ОРУ в движении<br>Игра «Иголочка и ниточка».                                          | 1 | Перешагивание через набивные мячи.<br>Стойка на двух и одной ноге на бревне..<br>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей | Текущий | Перешагивают через набивные мячи, Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев, перелезают через коня.                                                                                   |
| 46(2)                                                              | Перешагивание через набивные мячи.<br>Опорный прыжок<br>Перелезание через коня, бревно<br>ОРУ с обручем<br>. Игра «Слушай сигнал».             | 1 | Перешагивание через набивные мячи.<br>Стойка на двух и одной ноге на бревне..<br>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей                                                                                         | Текущий | Перешагивают через набивные мячи, Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев, перелезают через коня.                                                                                   |

|       |                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                             |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47(3) | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук<br>Опорный прыжок<br>Упражнения в равновесии<br>ОРУ в движении<br>. Игра «Пятнашки». | 1 | Перешагивание через набивные мячи.<br>Стойка на двух и одной ноге на бревне..<br>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно .Развитие координационных способностей                                                                                         | Текущий | Перешагивают через набивные мячи, Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев, перелезают через коня. |
| 48(4) | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев<br>Упражнения в равновесии<br>ОРУ со скакалкой<br>. Игра «Иголочка и ниточка»                                               | 1 | Перешагивание через набивные мячи.<br>Стойка на двух и одной ноге на бревне..<br>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей | Зачет   | Перешагивают через набивные мячи, Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев, перелезают через коня. |

**3 четверть (30 часов)**

***Тема: Физкультурно оздоровительная деятельность ( 2 часа)***

|       |                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                               |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49(1) | Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника<br>Работа органов пищеварения.                                                                                                            | 1 | Органы пищеварения<br>Работа органов пищеварения.<br>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника                                                                             | Текущий | Получают представление о работе органов пищеварения.<br>Комментируют схему органов пищеварения человека.<br>Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи                                                                                                                       |
| 50(2) | Рекомендации по правильному усвоению пищи<br>Вещества , необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи | 1 | Пища и питательные вещества<br>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. | Текущий | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.<br>Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания |

|                                           |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | «Проверь себя»                                                                                                                                            |
| <b>Тема: Лыжная подготовка ( 24 часа)</b> |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                           |
| 51(1)                                     | Вводный урок<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Белые медведи»                                                         | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.                                                                                                                                       | Текущий | Ознакамливаются с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем. Строятся с лыжами, выполняют переступания на месте и передвигаются ступающим шагом |
| 52(2)                                     | Построения<br>Организующие команды и приемы<br>Освоения техники лыжных ходов<br>Комплекс ОРУ<br>Игры на лыжах | 1 | Построение с лыжами. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом. | Зачет   | Строятся с лыжами, выполняют переступания на месте и передвигаются ступающим шагом, выполняют команды                                                     |
| 53(3)                                     | Освоения техники лыжных ходов<br>Повороты<br>Комплекс ОРУ<br>Игра «Перестрелка»                               | 1 | Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 800м                                                                                                                                                      | Текущий | Строятся с лыжами, выполняют переступания на месте и передвигаются ступающим шагом, передвигаются до 1 км                                                 |
| 54(4)                                     | Освоения техники лыжных ходов ступающим шагом<br>Эстафета<br>ОРУ<br>Игры на лыжах                             | 1 | Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 800м.                                                                                                                                                                                  | Зачет   | Передвигаются ступающим шагом, бегут круговую эстафету, передвигаются до 1 км                                                                             |
| 55(5)                                     | Освоения техники лыжных ходов скользящим шагом<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Догони соседа»<br>Эстафета           | 1 | Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м                                                                                                                                       | Текущий | Разучивают передвижение скользящим шагом, бегут круговую эстафету, передвигаются до 1 км                                                                  |
| 56(6)                                     | Закрепление передвижения скользящим шагом<br>Комплекс ОРУ<br>Игры на лыжах<br>Эстафета                        | 1 | Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.                                                                                                                                                                       | Зачет   | Передвигаются скользящим шагом, выполняют повороты переступанием, бегут круговую эстафету, передвигаются до 1 км                                          |
| 57(7)                                     | Обучение спуску со склона.                                                                                    | 1 | Обучение спуску со склона. Спуск                                                                                                                                                                                                                                                    | Текущий | Обучаются спуску со склона.                                                                                                                               |

|        |                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|
|        | Спуск выполняют в основной, низкой или высокой стойке<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Запрещенное движение                                              |   | выполняют в основной, низкой или высокой стойке. Основная стойка: ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставах, голени чуть выдвинуты вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога впереди другой примерно на половину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, ноги стоят на всей ступне; руки вытянуты вперед (используется для увеличения скорости). Высокая стойка: лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах (для уменьшения скорости). |         | Спуск выполняют в основной, низкой или высокой стойке      |
| 58(8)  | Спуск со склона в основной стойке.<br>• Спуск со склона до ориентира.<br>• Спуск со склона, мягко пружиня ногами<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Салки» |   | Спуск со склона в основной стойке.<br>• Спуск со склона до ориентира.<br>• Спуск со склона, мягко пружиня ногами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Текущий | Отрабатывают спуск со склона                               |
| 59(9)  | Изучение поворотов переступанием<br>Прохождение дистанции<br>Комплекс ОРУ<br>Игра « Белые медведи»                                                | 1 | Повороты переступанием. Применяют как на равнинных участках. Чтобы выполнить поворот на месте, необходимо сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту. Поворот выполняется вокруг пяточек лыж.<br>Прохождение дистанции до 800м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Текущий | Изучают повороты переступанием, проходят дистанцию         |
| 60(10) | Изучение Попеременного Шага<br>Повторение поворотов переступанием                                                                                 | 1 | Попеременный шаг, показ и рассказ. скольжение то на одной, то на другой лыже. движении ног можно выделить две фазы: 1) скольжение на одной лыже                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Текущий | Изучают попеременный шаг, повторяют повороты переступанием |

|        |                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                             |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Комплекс ОРУ<br>Игра « Запрещенное движение»                                                                         |   | и подготовка к отталкиванию; 2)<br>отталкивание                                                                                                   |         |                                                                                                                                             |
| 61(11) | Освоения техники лыжных ходов<br>Спуск<br>Комплекс ОРУ<br>Игра «Смелее с горки».                                     | 1 | Разучивание спуска с уклона 15-200.<br>совершенствование техники<br>скользящего шага в прохождении<br>дистанции 1000м.                            | Текущий | Разучивают спуски, повторяют<br>технику скользящего шага,<br>прохождение 1 км                                                               |
| 62(12) | Освоения техники лыжных ходов<br>Спуск<br>Подъем<br>Комплекс ОРУ<br>Игра «Смелее с горки».<br>Эстафета               | 1 | Разучивание подъема ступающим<br>шагом., попеременным<br><br>Совершенствование спусков,<br>скользящего шага. Круговая эстафета.<br>Ходьба до 1км. | Текущий | Разучивают подъем ступающим<br>шагом, повторяют спуски, и<br>технику скользящего шага, бегут<br>круговую эстафету, передвигаются<br>до 1 км |
| 63(13) | Освоения техники лыжных ходов<br>Комплекс ОРУ<br>Игра «Смелее с горки».<br>Игры-эстафеты со спусками и<br>подъемами. | 1 | Передвижение скользящим шагом.<br>Закрепление подъема ступающим<br>шагом. Передвижение до 1км.                                                    | Текущий | Передвигаются скользящим<br>шагом, выполняют подъем<br>ступающим шагом, бегут<br>круговую эстафету, передвигаются<br>до 1 км                |
| 64(14) | Освоения техники лыжных ходов<br>Спуск<br>Подъем<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты со спусками и<br>подъемами.        | 1 | Оценивание передвижения скользящим<br>шагом. Закрепление подъема<br>ступающим шагом. Передвижение до<br>1км.                                      | Зачет   | Передвигаются скользящим<br>шагом, выполняют подъем<br>ступающим шагом,<br>передвигаются до 1 км                                            |
| 65(15) | Освоения техники лыжных ходов<br>Спуск<br>Подъем<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты со спусками и<br>подъемами.        | 1 | Оценивание спуска с уклона 15-200.<br>совершенствование подъема и<br>скользящего шага в прохождении<br>дистанции 1км.                             | Зачет   | Выполняют спуск с уклона,<br>подъем, скользящий шаг 1 км                                                                                    |
| 66(16) | Освоения техники лыжных ходов<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты со спусками и<br>подъемами.                           | 1 | Оценивание подъема ступающим шагом.<br>Медленная ходьба на лыжах до 1 км.                                                                         | Зачет   | Выполняют подъем ступающим<br>шагом, медленно идут 1 км                                                                                     |
| 67(17) | Освоения техники лыжных ходов<br>Спуск<br>Подъем<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты со спусками и<br>подъемами.        | 1 | Совершенствование техники<br>скользящего шага, подъемов и спусков в<br>играх. Ходьба 1км.                                                         | Текущий | Передвигаются скользящим<br>шагом, выполняют подъемы и<br>спуски, идут 1 км                                                                 |

|        |                                                                                                                      |   |                                                                                            |         |                                                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| 68(18) | Освоения техники лыжных ходов<br>Спуск<br>Подъем<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-«Перестрелка»                               | 1 | Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км.        | Текущий | Передвигаются скользящим шагом, выполняют подъемы и спуски, идут 1 км |
| 69(19) | Освоения техники лыжных ходов<br>Спуск<br>Подъем<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты со спусками и подъемами.           | 1 | Прохождение 1км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа. | Зачет   | Передвигаются скользящим шагом, выполняют подъемы и спуски, идут 1 км |
| 70(20) | Освоения техники лыжных ходов<br>Попеременный и скользящий<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты со спусками и подъемами. | 1 | Круговая эстафета с этапом до 100м.<br>Прохождение 1км                                     | Текущий | Бегут эстафету, проходят 1 км                                         |
| 71(21) | Освоения техники лыжных ходов<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты                                                       | 1 | Передвижение скользящим шагом 1км.                                                         | Текущий | Передвигаются скользящим шагом 1 км                                   |
| 72(22) | Освоения техники лыжных ходов<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты                                                       | 1 | Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км.                    | Текущий | Передвигаются скользящим шагом 1 км                                   |
|        | Освоения техники лыжных ходов<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты                                                       | 1 | Передвижение на лыжах шагом до 1000м.                                                      | Текущий | Передвигаются скользящим шагом 1 км                                   |
| 74(24) | Освоения техники лыжных ходов<br>Комплекс ОРУ<br>Игры-эстафеты                                                       | 1 | Оценивание результата в прохождении дистанции 1км.                                         | Зачет   | Передвигаются скользящим шагом 1 км                                   |

**Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность ( 1 час)**

|       |                                                                                                |   |                                                                                                                         |         |                                                                                                 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 75(1) | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | 1 | Вода и питьевой режим<br>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Текущий | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Тема: Гимнастика с элементами акробатики (3 часа)**

|       |                                   |   |                                    |         |                                                            |
|-------|-----------------------------------|---|------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|
| 76(1) | Перешагивание через набивные мячи | 1 | Перешагивание через набивные мячи. | Текущий | Перешагивают через набивные мячи, Лазают по гимнастической |
|-------|-----------------------------------|---|------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | Опорный прыжок .<br>Комплекс ОРУ с мячом<br>Игра «Слушай сигнал».                                                                                                                                                                      |   | Стойка на двух и одной ноге на бревне.<br>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.                                                                     |         | стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев, перелезают через коня.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 77(2)                                                                  | Лазанье.<br>Гимнастика<br>Комплекс ОРУ с обручем<br>Игра «Иголочка и ниточка».                                                                                                                                                         | 1 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.                                                                                                            | Текущий | Перешагивают через набивные мячи, Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев, перелезают через коня.                                                                                                                                                                                           |
| 78(3)                                                                  | Стойка на двух и одной ноге на бревне.<br>Лазанье.<br>Гимнастика<br>Комплекс ОРУ для развития всех групп мышц<br>Игра «Иголочка и ниточка                                                                                              |   | Перелезание через коня, бревно. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук                                                                         | Зачет   | Лазают по гимнастической стенке с перехватами рук, поднимаются по наклонной скамье в упоре присев, перелезают через коня.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>4 Четверть (24 часа)</u></b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b><i>Тема: Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 79(1)                                                                  | Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом<br>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью<br>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями | 1 | Спортивная одежда и обувь<br>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. | Текущий | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью |
| 80(2)                                                                  | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития<br>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.<br>Приёмы измерения пульса                                                                | 1 | Самоконтроль<br>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста,                                      | Текущий | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.<br>Определяют основные показатели физического развития и                                                                                                                                                                          |

|                                                            |                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств)<br>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля              |   | массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. |         | физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| <b>Тема : Гимнастика с элементами акробатики ( 4 часа)</b> |                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 81(1)                                                      | Выполнение строевых команд<br>Кувырки<br>Название гимнастических снарядов<br>Игра « Что изменилось?»<br>ОРУ с резиновым мячом         | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов                                                                                                                                                                 | Текущий | Перестраиваются в колонны, выполняют кувырки, перекааты                                                                                                                                                                               |
| 82(2)                                                      | Выполнение строевых команд<br>Выполнение комбинации из разученных элементов.<br>Кувырки<br>Игра « Руки»<br>ОРУ со скакалкой           | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                    | Текущий | Перестраиваются в колонны, выполняют кувырки, перекааты                                                                                                                                                                               |
| 83(3)                                                      | Акробатика.<br>Выполнение строевых команд<br>Кувырки<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два<br>Игра « Что изменилось?» | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках,                                                                                                                                                                                                                                                         | Зачет   | Перестраиваются в колонны, выполняют кувырки, перекааты                                                                                                                                                                               |

|                                       |                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | ОРУ на развитие всех групп мышц                                                                                       |   | согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей                                                                                                                                      |         |                                                                                                                 |
| 84(4)                                 | Висы<br>Строевые упражнения.<br>Гимнастика.<br>ОРУ с предметами.<br>Игра «Руки».                                      | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Развитие силовых способностей | Текущий | Перестраиваются в колонны, выполняют вис стоя и лежа, поднимают согнутые и прямые ноги на гимнастической скамье |
| <b>Тема: Подвижные игры (9 часов)</b> |                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                 |
| 85(1)                                 | Подвижные игры<br>Игры: «К своим флажкам»,<br>«Два мороза»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств             | 1 | Подвижные игры<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                      | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                         |
| 86(2)                                 | Подвижные игры<br>Игры: Игра «Совушки»<br>Игра «Салки»<br>Комплекс ОРУ со скакалкой                                   | 1 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                        | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                         |
| 87(3)                                 | Подвижные игры<br>Игры «Гуси гуси»<br>Игра «Мяч соседу»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств                | 1 | Подвижные игры<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                      | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                         |
| 88(4)                                 | Подвижные игры<br>Игры: «Пятнашки»,<br>«Два мороза»<br>Комплекс ОРУ со скакалкой».                                    | 1 | Подвижные игры<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                      | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                         |
| 89(5)                                 | Подвижные игры<br>Игры: «Посадка картошки»,<br>Игра «Летает не летает»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств | 1 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                        | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                         |
| 90(6)                                 | Подвижные игры<br>Игра «Зайцы в огороде»<br>Игра «Фигуры»<br>Комплекс ОРУ со скакалкой                                | 1 | Подвижные игры<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                      | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр,                                         |
| 91(7)                                 | Подвижные игры                                                                                                        | 1 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых                                                                                                                                                                                                     | Текущий | Осваивают двигательные                                                                                          |

|                                        |                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                        |         |                                                                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | Игры:<br>«Посадка картошки»,<br>«Два мороза<br>Комплекс ОРУ на развитие<br>физических качеств                                                     |   | способностей                                                                                                                           |         | действия, составляющие<br>содержание подвижных игр,                           |
| 92(8)                                  | Подвижные игры<br>Игры: «Попади в мяч»,<br>«Верёвочка под ногами<br>Комплекс ОРУ со скакалкой                                                     | 1 | Эстафеты. Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей                                                                 | Текущий | Осваивают двигательные<br>действия, составляющие<br>содержание подвижных игр, |
| 93(9)                                  | Подвижные игры<br>Игра «К своим флажкам»<br>Игра «Горелки»<br>Комплекс ОРУ на развитие<br>физических качеств                                      | 1 | Эстафеты. Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей                                                                 | Текущий | Осваивают двигательные<br>действия, составляющие<br>содержание подвижных игр, |
| <b>Тема: Легкая атлетика (8 часов)</b> |                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                        |         |                                                                               |
| 94(1)                                  | Бег по пересеченной местности<br>Ходьба и бег<br>Комплекс ОРУ на развитие<br>физических качеств<br>Игра «Гонка мячей»                             | 1 | Равномерный бег 3 мин. Чередование<br>ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).<br>Преодоление малых препятствий..<br>Развитие выносливости. | Текущий | Чередуют бег и ходьбу,<br>преодолевают малые препятствия,<br>бегают 3 минуты  |
| 95(2)                                  | Равномерный бег 3 мин..<br>Бег по пересеченной местности<br>Ходьба и бег<br>Игра «Третий лишний»<br>Комплекс ОРУ на развитие<br>мышц ног          | 1 | Равномерный бег 3 мин.. Чередование<br>ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).<br>Преодоление малых препятствий.<br>Развитие выносливости. | Текущий | Чередуют бег и ходьбу,<br>преодолевают малые препятствия,<br>бегают 3 минуты  |
| 96(3)                                  | Ходьба и бег<br>Преодоление малых препятствий.<br>Развитие выносливости.<br>Игра «Пятнашки»<br><br>Комплекс ОРУ на развитие<br>физических качеств | 1 | Равномерный бег 3 мин. Чередование<br>ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).<br>Преодоление малых препятствий.<br>Развитие выносливости.  | Текущий | Чередуют бег и ходьбу,<br>преодолевают малые препятствия,<br>бегают 3 минуты  |
| 97(4)                                  | Бег по пересеченной местности<br>Ходьба и бег<br>Игра «Зайцы в огороде»<br>Комплекс ОРУ с<br>гимнастическими палками                              | 1 | Равномерный бег 4 мин. Чередование<br>ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).<br>Преодоление малых препятствий..<br>Развитие выносливости. | Текущий | Чередуют бег и ходьбу,<br>преодолевают малые препятствия,<br>бегают 4 минуты  |

|                                                                   |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                |         |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 98(5)                                                             | Бег по пересеченной местности<br>Ходьба и бег<br>Игра «Пятнашки»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств                                                | 1 | Равномерный бег 4 мин<br>Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.. Развитие выносливости. | Текущий | Чередуют бег и ходьбу, преодолевают малые препятствия, бегают 4 минуты         |
| 99(6)                                                             | Бег по пересеченной местности<br>Ходьба и бег<br>Игра «Гонка мячей»<br>Комплекс ОРУ со скакалкой                                                               | 1 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.    | Зачет   | Чередуют бег и ходьбу, преодолевают малые препятствия, бегают 5 минуты         |
| 100(7)                                                            | Кроссовая подготовка<br>Бег по пересеченной местности<br>Игра «Пятнашки»<br>Комплекс ОРУ на развитие физических качеств                                        | 1 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.. Развитие выносливости. | Текущий | Чередуют бег и ходьбу, преодолевают малые препятствия, бегают 6 минут          |
| 101(8)                                                            | Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).<br>Кроссовая подготовка<br>Бег по пересеченной местности<br>Эстафета<br>Комплекс ОРУ на развитие групп мышц ног | 1 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.. Развитие выносливости. | Зачет   | Чередуют бег и ходьбу, преодолевают малые препятствия, бегают 6 минут          |
| <b>Тема: Физкультурно – оздоровительная деятельность ( 1 час)</b> |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                |         |                                                                                |
| 102(1)                                                            | Подводим итоги по пройденным материалам<br>Просмотр мультфильма на тему ЗОЖ                                                                                    | 1 | Подводим итоги по пройденным материалам<br>Просмотр мультфильма на тему ЗОЖ                                                    | Текущий | Подводят итоги по пройденным материалам, Просматривают мультфильма на тему ЗОЖ |

### 3 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Текущий и промежуточный контроль | Характеристика деятельности учащихся |
|---------|------------|--------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 1       | 2          | 3            | 4                   | 5                                | 6                                    |
|         |            |              |                     |                                  |                                      |

**Основы знаний о физической культуре (2 часа)**

|   |                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями</p> <p>по укреплению здоровья человека</p> <p>Физические нагрузки как жизненно важные способы передвижения человека</p> | 1 | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями</p> <p>по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> | Текущий | <p>Обсуждают разнообразные формы занятий физическими упражнениями</p> <p>по укреплению здоровья человека.</p>          |
| 2 | <p>Правила техники безопасности на уроке физкультуры</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>подбор одежды, обуви, инвентаря.</p>                                                    | 1 | <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p>                                                                                                        | Текущий | <p>Изучают правила ТБ, Правила предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> |

**Легкая атлетика (5 часов)**

|      |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                         |         |                                                                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3(1) | <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага.</p> <p>Ходьба через препятствия</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> | 1 | <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью.. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ</p> | Текущий | <p>Ходят с изменением длины и частоты шага, ходят через препятствия, бегают с максимальной скоростью</p> |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                         |         |                                                                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4(2) | <p>Бег с максимальной скоростью 60 м.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Догони меня»</p>    | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.</p>                                         | Текущий | <p>Ходят с изменением длины и частоты шага, ходят через препятствия, бегают с максимальной скоростью</p> |
| 5(3) | <p>Ходьба через несколько препятствий</p> <p>Олимпийские игры: история возникновения</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра « Гуси лебеди»</p>    | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения</p> | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                   |
| 6(4) | <p>Бег с максимальной скоростью 60 м.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног и спины</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.</p>                                         | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                   |
| 7(5) | <p>Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p>                                      | 1 | <p>Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш</p>                                                     | Зачет   | <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>  |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Игра«Смена сторон»                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Физкультурно оздоровительная деятельность ( 2часа)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8(1)                                                      | <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств)</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p> | 1 | <p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> | Текущий | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| 9(2)                                                      | <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде</p>                                                                                                                   | 1 | <p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Текущий | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по</p>                                                                                                       |

|                                                     |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                         |         |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | и обуви для занятий физическими упражнениями                                                                                    |   |                                                                                                                                         |         | уходу за спортивной одеждой и обувью                                                                            |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</b> |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                         |         |                                                                                                                 |
| 10(1)                                               | Акробатика.<br>перекаты,<br>кувырок<br><br>Комплекс ОРУ на развитие координационных способностей<br><br>Игра « Что изменилось?» | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей                | Текущий | <b>Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки</b>         |
| 11(2)                                               | Перекаты,<br>Мостик<br><br>Стойка на лопатках<br><br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br><br>Игра «Удочка»              | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Текущий | <b>Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки</b>         |
| 12(3)                                               | Перекаты,<br>Мостик<br><br>Стойка на лопатках<br><br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц                                   | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Текущий | <b>Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки, мостик</b> |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | Игра « Совушка»                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13(4)                                                            | Строевые упражнения<br>Перекаты<br>Мостик<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Игра « Воробушки»                                                                               | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей | Зачет   | Выполняют команды, делают перекаты, мостик                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 14(5)                                                            | Строевые упражнения<br>Вис стоя и лежа<br>Подтягивание в вися<br>ОРУ с предметами.<br>Эстафета                                                                                           | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей                                                                                                        | Текущий | Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в вися                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b><i>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</i></b> |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15(1)                                                            | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов                                                                                           | 1 | Вода и питьевой режим<br>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов                                                                                                                                              | Текущий | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам.                                                                                                                                                                                                                                |
| 16(2)                                                            | Рекомендации по правильному усвоению пищи<br>Вещества , необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций | 1 | Пища и питательные вещества<br>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.                                                        | Текущий | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |

|                                  |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | правильного употребления пищи                                                                                             |   |                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Легкая атлетика (5 часов)</i> |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                       |
| 17(1)                            | Прыжки в длину с разбега и с места<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br><br>Игра «Гуси лебеди»                     | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | Текущий | Прыгают в длину с разбега, с места и в высоту.                                                                                                                                                        |
| 18(2)                            | Прыжок с высоты, в длину и с разбега<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br><br>Игра «Хвост дракона»                 | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | Текущий | Прыгают в длину с разбега, с места и в высоту.                                                                                                                                                        |
| 19 (3)                           | Многососкоки<br><br>Прыжки<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br><br>Игра « Прыгающие воробушки»                    | 1 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.                                  | Зачет   | Прыгают в длину с разбега с зоны отталкивания                                                                                                                                                         |
| 20(4)                            | Метание малого мяча на дальность и в цель с 4-5 м<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br><br>Игра « Зайцы в огороде» | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | <b>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Метают малый мяч на дальность и в цель с 4 -5 метров.</b> |
| 21(5)                            | Метание малого мяча на дальность в цель<br><br>Комплекс ОРУ на развитие                                                   |   | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | <b>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</b>                                                       |

|                                                            |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | мышц рук<br>Игра « Удочка»                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                              |         | <b>Метают малый мяч на дальность и в цель с 4 -5 метров.</b>                                                                                                                               |
| <b><i>Подвижные игры (3 часа)</i></b>                      |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                            |
| 22(1)                                                      | Подвижные игры с элементами баскетбола<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br><br>Игра «Паутина»                                   | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой |
| 23(2)                                                      | Ловля и передача мяча<br><br>Ведение мяча<br><br>Броски в цель<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br><br>Игра «Передал – садись». | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой |
| 24(3)                                                      | Ведение мяча<br><br>Броски в щит<br><br>Ловля и передача мяча<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br><br>Игра «Путаница».          | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Развитие координации.                 | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой |
| <b><i>2 Четверть (24 часа)</i></b>                         |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                            |
| <b><i>Основы знаний о физической культуре (2 часа)</i></b> |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                            |

|                                 |                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25(1)                           | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями<br>Первая помощь при травмах<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры | 1 | Первая помощь при травмах<br>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).                                                | Текущий | В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. |
| 26(2)                           | Движение – основа жизни и здоровья человека                                                                                                                                               | 1 | Движение – основа жизни и здоровья человека, упражнения для зарядки                                                                                                                               | Текущий | Изучают понятие движение как основа жизни и здоровья человека                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Подвижные игры (7 часов)</b> |                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27(1)                           | Подвижные игры с элементами баскетбола<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br>Игра «Паутина».                                                                                            | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.<br>Развитие координационных способностей | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросают мяч от груди                                                     |
| 28(2)                           | Ловля и передача мяча<br>Ведение мяча<br>Броски<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br>Игра «Гонка мячей по кругу»                                                                       | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.<br>Развитие координационных способностей | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросают мяч от груди                                                     |
| 29(3)                           | Ведение мяча<br>Бросок от груди<br>Ведение мяча                                                                                                                                           |   | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.                                          | Зачет   | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросают                                                                  |

|       |                                                                                                                   |   |                                                                                                           |         |                                                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br>Игра «Перемещение мяча».                                                     | 1 |                                                                                                           |         | мяч от груди                                                                                     |
| 30(4) | Подвижные игры с элементами футбола<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «Салки».                         | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 31(5) | Стойка и перемещение игрока<br>Ведение мяча<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «Точная передача».       | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.                  | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 32(6) | Удары внутренней стороной стопы<br>Стока и перемещение<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра в «Воробушки» | 1 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу                          | Зачет   | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 33(7) | Стойка и перемещение игрока<br>Ведение мяча<br>Остановки и повороты<br>Комплекс ОРУ на развитие                   | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.                  | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |

|                                                           |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | мышц ног<br>Игра «В мини-футбол».                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                           |
| <b>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                           |
| 34(1)                                                     | Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника<br>Работа органов пищеварения.               | 1 | Органы пищеварения<br>Работа органов пищеварения.<br>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника                                                                                          | Текущий | Получают представление о работе органов пищеварения.<br>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| 35(2)                                                     | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека<br>Как правильно дышать при различных физических нагрузках | 1 | Органы дыхания<br>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Текущий | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)                                                           |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики ( 5 часов)</b>      |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                           |
| 36(1)                                                     | Акробатика.<br>Строевые упражнения<br>Вис стоя и лежа<br>ОРУ с предметами<br>Игра «Воробушки»                             | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей                                                              | Зачет   | Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в виси.                                                                                                     |
| 37(2)                                                     | Вис стоя и лежа                                                                                                           | 1 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.. Развитие силовых                                                                                                                                             | Текущий | Выполняют вис стоя и лежа, вис на                                                                                                                                                         |

|       |                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>Вис на согнутых руках</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Игра «Маскировка в колоннах».</p>                                                                       |   | способностей                                                                                                                                                                                                                         |         | согнутых руках, и подтягиваются в висе                                                                                                                                                     |
| 38(3) | <p>Строевые упражнения</p> <p>Подтягивание в висе</p> <p>Упражнения на гимнастической скамье</p> <p>ОРУ на развитие мышц рук</p> <p>Игра « Передал – садись»</p> | 1 | <p>Перестроение из двух шеренг в два круга.</p> <p>Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p>                           | Текущий | <p>Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висе, делают упражнение в упоре лежа и стоя на коленях а так же в упоре на гимнастической скамейке.</p> |
| 39(4) | <p>Висы.</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения на гимнастической скамье</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук</p> <p>Игра « Перестрелка»</p>           | 1 | <p>Перестроение из двух шеренг в два круга.</p> <p>Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке</p>                            | Текущий | <p>Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висе, делают упражнение в упоре лежа и стоя на коленях а так же в упоре на гимнастической скамейке.</p> |
| 40(5) | <p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения на гимнастической скамье</p> <p>Висы</p> <p>Комплекс ОРУ с предметами</p> <p>Игра « Передал – садись»</p>               | 1 | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.</p> <p>Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.</p> <p>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> | Текущий | <p>Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висе, делают упражнение в упоре лежа и стоя на коленях а так же в упоре на гимнастической скамейке.</p> |

| <i>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</i> |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41(1)                                                     | Укрепление здоровья средствами закаливания.<br>Правила проведения закаливающих процедур.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | 1 | Закаливание<br>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.                                                                                           | Текущий | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам.                        |
| 42(2)                                                     | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.<br>Специальные упражнения для органов зрения.<br>Уход за кожей          | 1 | Органы чувств<br>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.<br>Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.<br>Орган осязания — кожа. Уход за кожей  | Текущий | Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам.                                         |
| <i>Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)</i>        |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 43(1)                                                     | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Игра «Пятнашки»                         | 1 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки.<br>Сочетание танцевальных шагов. | Текущий | <b>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений</b><br><b>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</b><br><b>Выполняют шаги галопа в парах.</b> |
| 44(2)                                                     | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами<br>Повороты кругом<br>Комплекс ОРУ на развитие всех                                                   | 1 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки.<br>Сочетание танцевальных шагов. | Текущий | Выполняют стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке, шаги галопа в парах                                                                                                    |

|                                                           |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <p>групп мышц</p> <p>Игра «Воробушки»</p>                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                   |
| 45(3)                                                     | <p>Шаги галопа в парах</p> <p>Ходьба на носках по гимнастической скамье</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «День и ночь»</p> | 1 | <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.</p> | Текущий | <p>Выполняют стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке, шаги галопа в парах</p>                          |
| 46(4)                                                     | <p>Стойки</p> <p>Повороты</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Караси и щука»</p>      | 1 | <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.</p> | Зачет   | <p>Выполняют стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке, шаги галопа в парах</p>                          |
| <b>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                   |
| 47(1)                                                     | <p>Работа сердечно- сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по мощью занятий физическими упражнениями</p>   | 1 | <p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно- сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по мощью занятий физическими упражнениями</p>             | Текущий | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах,</p> |

|                                                                  |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         | плавания, бега для укрепления сердца                                                                                                                                                                                                                                  |
| 48(2)                                                            | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.<br>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | 1 | Сердце и кровеносные сосуды<br>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.<br>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | Текущий | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца                                       |
| <b><u>3 Четверть (30 часов)</u></b>                              |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</i></b> |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 49(1)                                                            | Современные Олимпийские игры<br>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).<br><br>Олимпийские чемпионы   | 1 | Современные Олимпийские игры<br>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Олимпийские чемпионы по разным видам спорта                  | Текущий | Изучают Современные Олимпийские игры, Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).                                                                                                                                                 |
| 50(2)                                                            | Когда и как возникли физическая культура и спорт<br><br>Сравнение физкультуры и спорта эпохи античности с современным                         |   | Когда и как возникли физическая культура и спорт<br><br>Сравнение физкультуры и спорта эпохи античности с современным                                                        | Текущий | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| <b><i>Лыжная подготовка (21 час)</i></b>                         |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 51(1)                                                            | Освоение техники лыжных ходов.<br><br>Спуск<br><br>Игры на лыжах.                                                                             | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.<br>Скользкий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».                                                                          | Текущий | Знакомятся с правилами обращения с лыжным инвентарем, учатся делать спуск, и скользкому шагу                                                                                                                                                                          |

|       |                                                                                   |   |                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52(2) | Освоение техники лыжных ходов., Построение<br>Подъем спуск<br>Игры на лыжах       | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг.<br>Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».                                                              | Текущий | Учатся делать спуск, и скользящему шагу, выполняют подъем лесенкой                                                                                 |
| 53(3) | Освоение техники лыжных ходов.<br>Построение<br>Спуск<br>Подъем<br>Игры на лыжах. | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг.<br>Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».                                                              | Текущий | Ходят скользящим шагом без палок, выполняют подъемы и спуски с небольших склонов, передвигаются на лыжах до 1км                                    |
| 54(4) | Скользящий шаг<br>Подъем «Лесенкой»<br>Игры на лыжах.                             | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.                                                                                       | Текущий | Ходят скользящим шагом без палок, выполняют подъемы и спуски с небольших склонов, повороты переступанием, передвигаются на лыжах до 1км            |
| 55(5) | Скользящий шаг.<br>Спуск<br>Подъем                                                | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Зачет   | Ходят скользящим шагом без палок, выполняют подъемы и спуски с небольших склонов, повороты переступанием, Учатся ходам, передвигаются на лыжах 1км |
| 56(6) | Попеременный двухшажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Подъем              | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | Ходят скользящим шагом без палок, выполняют подъемы и спуски с небольших склонов, повороты переступанием, Учатся ходам, передвигаются на лыжах 1км |

|             |                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                        |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Игры на лыжах.                                                                                                        |   |                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                        |
| 57(7)       | <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Подъем</p> <p>Игры на лыжах.</p>             | 1 | <p>Подъем «лесенкой», поворот переступанием.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p> | Текущий | <p>Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.</p> |
| 58(8)       | <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Подъем « Лесенкой»</p> <p>Игры на лыжах.</p> | 1 | <p>Подъем «лесенкой», поворот переступанием.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p> | Текущий | <p>Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.</p> |
| 59(9)       | <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Подъем</p> <p>Игры на лыжах</p>              | 1 | <p>Подъем «лесенкой», поворот переступанием.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p> | Текущий | <p>Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.</p> |
| 60(10)<br>) | <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Подъем</p>                                   | 1 | <p>Подъем «лесенкой», поворот переступанием.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p> | Текущий | <p>Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.</p> |

|             |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                 |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Игры на лыжах                                                                                                    |   |                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                 |
| 61(11)<br>) | Попеременный двухшажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Скользящий шаг<br>Спуск<br>Подъем<br>Игры на лыжах | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Зачет   | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 62(12)<br>) | Попеременный двухшажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Спуск<br>Подъем<br>Игры на лыжах                   | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.                                                                                       | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 63(13)<br>) | Освоение техники лыжных ходов<br>Спуск<br>Подъем<br>Игры на лыжах                                                | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 64(14)<br>) | Освоение техники лыжных ходов                                                                                    |   | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.                                             | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным                                     |

|             |                                                                                                      |   |                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Спуск<br>Подъем<br>Игры на лыжах                                                                     | 1 | Прохождение дистанции 1 км.                                                                                        |         | бесшажным, проходят дистанцию 1 км.                                                                                                            |
| 65(15)<br>) | Попеременный двухшажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Прохождение дистанции<br>Игры на лыжах | 1 | Попеременный двухшажный ход.<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Прохождение дистанции 1 км.                        | Зачет   | Поднимаются «лесенкой», делают поворот «переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 66(16)<br>) | Одновременный бесшажный ход<br>Попеременный двухшажный ход<br>Поворот переступанием<br>Игры на лыжах | 1 | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот «переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 67(17)<br>) | Одновременный бесшажный ход<br>Попеременный двухшажный ход<br>Поворот переступанием<br>Игры на лыжах | 1 | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот «переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 68(18)<br>) | Одновременный бесшажный ход<br>Попеременный двухшажный                                               |   | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный                | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот «переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным                                     |

|                                           |                                                                               |   |                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | ход<br>Поворот переступанием<br>Игры на лыжах                                 | 1 | бесшажный ход.                                                                                                                                                      |         | бесшажным, проходят дистанцию 1 км.                                                                                                                        |
| 69(19)                                    | Прохождение дистанции всеми видами изученных лыжных ходов<br>Игры на лыжах    | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.<br>Прохождение дистанции 1 км.                                                                            | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.            |
| 70(20)                                    | Прохождение дистанции всеми видами изученных лыжных ходов<br>Игры на лыжах    | 1 | .Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.                                                 | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.            |
| 71(21)                                    | Прохождение дистанции всеми видами изученных лыжных ходов<br>Игры на лыжах    | 1 | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.                                                  | Зачет   | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, скользящим проходят дистанцию 1 км. |
| <b>Туристическая подготовка (6 часов)</b> |                                                                               |   |                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                            |
| 72(1)                                     | Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. | 1 | Техника безопасности<br>Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья.<br>Популярность туризма среди школьников в последние годы.    | Текущий | Проходят технику безопасности. Изучают понятие о туризме.                                                                                                  |
| 73(2)                                     | Значение активного отдыха<br>Значение двигательной                            | 1 | Значение активного отдыха, подвижные игры на свежем воздухе для организма детей.<br>Значение двигательной активности для развивающегося организма ребёнка. Данные о | Текущий | Изучают значение активного отдыха, значение двигательной активности, данные о положительном влиянии туризма на                                             |

|                                                   |                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | активности<br>Данные о положительном влиянии туризма на организм                                                                                   |   | положительном влиянии туризма, пеших прогулок, ходьбы на организм ребёнка.                                                                                                                                                                                                     |         | организм                                                                                                                                                          |
| 74(3)                                             | Туристические возможности родного края<br>Поход в музей школы                                                                                      | 1 | Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края. Ландшафт окрестностей города . Музей школы                                                                                                                                                                  | Текущий | Изучают туристические возможности родного края, идут в музей школы                                                                                                |
| 74(4)                                             | Правила поведения во время туристических прогулок зимой<br>Значение прогулок на свежем воздухе зимой<br>Оказание первой мед.помощи при обморожении | 1 | Правила поведения во время прогулок в природу зимой и в весенне-летний период. Значение прогулок и игр на свежем воздухе в зимний период. Одежда, обувь для туристических прогулок зимой. Оказание первой мед. Помощи при обморожениях                                         | Текущий | Обсуждают правила поведения во время туристических прогулок зимой , значение прогулок на свежем воздухе зимой, оказание первой мед. помощи при обморожении        |
| 76(5)                                             | Правила поведения во время походов летнего периода.<br>Одежда и обувь для походов летнее время года                                                | 1 | Правила поведения во время походов летнего периода. Одежда и обувь для походов летнее время года.                                                                                                                                                                              | Текущий | Изучают Правила поведения во время походов летнего периода, Одежду и обувь для походов летнее время года                                                          |
| 77(6)                                             | Основные правила хождения по пересеченной местности<br>Возможные травмы<br>Оказание доврачебной помощи при травмах                                 | 1 | Основные правила хождения по пересеченной местности (спуски, подъёмы, по кочкам, по бревну через ручей). Возможные травмы (ушибы, растяжения), умение оказания доврачебной помощи при травмах (ушибы, ссадины, раны, растяжение голеностопного сустава, кровотечение из носа). | Текущий | Обсуждают основные правила хождения по пересеченной местности, Возможные травмы, оказание доврачебной помощи при травмах                                          |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (1 час)</b> |                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                   |
| 78(1)                                             | Стойки<br>Повороты<br>Ходьба по гимнастической скамье                                                                                              |   | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.                                                                                    | Зачет   | Выполняют стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке, шаги галопа в парах |

|                                                                  |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Игра «Караси и щука»                                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b><u>4 Четверть (24 часа)</u></b>                               |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b><i>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</i></b> |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                  |
| 79(1)                                                            | Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня<br>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке или дома | 1 | Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня<br>(утренняя зарядка, физкультминутки).<br>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке и дома | Текущий | Обсуждают правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня, и подбирают комплексы упражнений                                                                                                         |
| 80(2)                                                            | Подводим итоги по пройденным материалам<br>Просмотр Видеофильма на тему ЗОЖ                                                                            | 1 | Подводим итоги по пройденным материалам<br>Просмотр Видеофильма на тему ЗОЖ                                                                                                                  | Текущий | Подводят итоги по пройденным материалам, Просматривают Видеофильма на тему ЗОЖ                                                                                                                                   |
| <b><i>Подвижные игры (5 часов)</i></b>                           |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                  |
| 81(1)                                                            | Ведение мяча<br>Бросок от груди<br>Ведение мяча<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br>Игра «Перемещение мяча».                                       | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.                                     | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросают мяч от груди |
| 82(2)                                                            | Подвижные игры с элементами футбола<br>Комплекс ОРУ на развитие                                                                                        |   | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам                                                                                    | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение.                                                                                                                 |

|                                  |                                                                                                                                   |   |                                                                                                                               |         |                                                                                                  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | мышц ног<br>Игра «Салки».                                                                                                         | 1 |                                                                                                                               |         |                                                                                                  |
| 83(3)                            | Стойка и перемещение игрока<br>Ведение мяча<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «Точная передача».                       | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.                                      | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 84(4)                            | Удары внутренней стороной стопы<br>Стока и перемещение<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра в «Воробушки»                 | 1 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу                                              | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 85(5)                            | Стойка и перемещение игрока<br>Ведение мяча<br>Остановки и повороты<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «В мини-футбол». | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.                                      | Зачет   | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| <i>Легкая атлетика (5 часов)</i> |                                                                                                                                   |   |                                                                                                                               |         |                                                                                                  |
| 86(1)<br>87(2)                   | Ходьба и бег<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног                                                                                 | 1 | Ходьба через несколько препятствий.<br>Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей | Текущий | Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров                  |

|       |                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                           |         |                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Игра «Белые медведи»                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                           |         |                                                                                                        |
| 88(3) | <p>Ходьба через несколько препятствий</p> <p>Бег с максимальной скоростью</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> <p>«Эстафета зверей»</p> | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей</p> | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                 |
| 89(4) | <p>Ходьба через несколько препятствий</p> <p>Бег с максимальной скоростью</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>«Эстафета зверей»</p>  | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.. Развитие скоростных способностей</p>                           | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                 |
| 90(5) | <p>Бег на результат</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Смена сторон»</p>                                         | 1 | <p>Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей.</p>                                                                       | Зачет   | <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> |
|       | <p>Прыжки в длину</p> <p>Многоскоки</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p>                                                                                            | 1 | <p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств</p>                                   | Текущий | <p>Прыгают в длину с места и с разбега.</p>                                                            |

|                                            |                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Игра «Гуси-лебеди».                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                            |
| <i>Туристическая подготовка (12 часов)</i> |                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                            |
| 91(1)                                      | Охрана и защита животного мира.<br>Охрана природы во время похода                                                            | 1 | Охрана природы во время походов выходного дня. Охрана природы - обязанность каждого человека. Охрана природы – обязательное условие отдыха на природе. Охрана и защита животного мира..                                                                                         | Текущий | Обсуждают охрану природы во время похода, и защиту животного и растительного мира                                                          |
| 92(2)                                      | Охрана природы на маршруте, привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий.<br>Охрана природы при разведении костра | 1 | Охрана природы на маршруте, привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий. Охрана природы при заготовке дров для костра и во время работы у костра                                                                                                                    | Текущий | Обсуждают Охрану природы на маршруте, привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий, охрану природы при разведении костра        |
| 93(3)                                      | Туристическое снаряжение и работа с ним<br>Движение группой                                                                  | 1 | Туристское снаряжение: верёвки, рюкзаки, палатки, компасы, карты,. Работа с ними.<br>Движение группой и на подъёмах, спусках.                                                                                                                                                   | Текущий | Изучают туристическое снаряжение и работу с ним, движение группой                                                                          |
| 94(4)                                      | Укладка рюкзака<br>Виды палаток и ее установки в общем<br>Спальники                                                          | 1 | Укладка рюкзака, установка палатки её снятие. Упаковка палатки, транспортировка и уход за ней. Спальники, полиуретановые коврики.                                                                                                                                               | Текущий | Изучают кладку рюкзака, установку палатки и её снятие, упаковку палатки, транспортировку и уход за ней, спальники, полиуретановые коврики. |
| 95(5)                                      | Организация питания<br>Подбор продуктов питания<br>Виды костров.<br>Выбор места для костра                                   | 1 | Организация питания. Бивачные работы. Подбор продуктов питания для нормы на одного человека, упаковка, транспортировка. Выбор места под бивак.. Выбор места для костра. Виды костров.                                                                                           | Текущий | Изучают Организацию питания, подбор продуктов питания, виды костров, выбор места для костра                                                |
| 96(6)                                      | Безопасность в походах, во время движения группы, во время бивачных работ, при установке палаток, кострища                   | 1 | Обеспечение безопасности в походах. Обеспечение безопасности на маршруте, во время движения группы по пересеченной местности. Обеспечение безопасности во время бивачных работ, при установке палаток, кострища, работ у костра, во время купания, во время проведения массовых | Текущий | Изучают Безопасность в походах, во время движения группы, во время бивачных работ, при установке палаток, кострища                         |

|                |                                                                                          |                     |                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                          |                     | туристских мероприятий.                                                                                                                                                                    |                                         |                                                                                                                                |
| 97(7)          | Понятие об ориентировании на местности<br>Определение сторон горизонта                   | 1                   | Элементы топографии. Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по небесным светилам, по часам по солнцу, по местным признакам.                                  | Текущий                                 | Изучают понятие об ориентировании на местности, определение сторон горизонта                                                   |
| 98(8)          | Гигиена туриста в походе<br>Закаливание                                                  | 1                   | Гигиена туриста. Личная гигиена туриста. Закаливание. Гигиена туриста в походе.                                                                                                            | Текущий                                 | Обсуждают гигиену туриста в походе, закаливание                                                                                |
| 99(9)          | Общая физическая подготовка туриста<br>Показатели ОФП                                    | 1                   | Общая физическая подготовка туриста. Значение ОФП для туриста. Показатели ОФП.<br>Пути улучшения физической подготовки.                                                                    | Текущий                                 | Обсуждают общую физическую подготовку туриста, значение ОФП для туриста, показатели ОФП, пути улучшения физической подготовки. |
| 100(10)        | Конкурсная подготовка туристов<br>Оформление газеты туристической<br>Туристические песни | 1                   | Конкурсная подготовка туристов: – краеведение (Ясногорский район), удивительное рядом (природный материал, имеющий сходство с предметами), оформление туристской газеты, туристские песни. | Зачет                                   | Оформляют туристическую газету из природных материалов, узнают туристические песни                                             |
| 101(11)        | Просмотр Видеофильма о туристических соревнованиях и туристической техники               | 1                   | Просмотр видеофильма, фотографий диапозитивов о туристских соревнованиях, об элементах туристской техники.                                                                                 | Текущий                                 | Просматривают Видеофильм о туристических соревнованиях и туристической техники                                                 |
| 102(12)        | Заключительный урок по пройденному материалу                                             | 1                   | Заключительный урок по пройденному материалу                                                                                                                                               | Зачет                                   | Заключительный урок по пройденному материалу                                                                                   |
| №<br>уро<br>ка | Тема урока                                                                               | Кол-<br>во<br>часов | Элементы содержания                                                                                                                                                                        | Текущий и<br>промежуточ<br>ный контроль | Характеристика деятельности учащихся                                                                                           |
| 1              | 2                                                                                        | 3                   | 4                                                                                                                                                                                          | 5                                       | 6                                                                                                                              |

**Основы знаний о физической культуре (2 часа)**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями</p> <p>по укреплению здоровья человека</p> <p>Физические нагрузки как жизненно важные способы передвижения человека</p> | 1 | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями</p> <p>по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> | Текущий | <p>Обсуждают разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p>                 |
| 2                                | <p>Правила техники безопасности на уроке физкультуры</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>подбор одежды, обуви, инвентаря.</p>                                                    | 1 | <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p>                                                                                                        | Текущий | <p>Изучают правила ТБ, Правила предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> |
| <b>Легкая атлетика (5 часов)</b> |                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                        |
| 3(1)                             | <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага.</p> <p>Ходьба через препятствия</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Белые медведи»</p>                                                          | 1 | <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью.. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ</p>                                                                                | Текущий | <p>Ходят с изменением длины и частоты шага, ходят через препятствия, бегают с максимальной скоростью</p>               |
| 4(2)                             | <p>Бег с максимальной скоростью</p>                                                                                                                                                                            |   | <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие</p>                                                                                                                                                                 | Текущий | <p>Ходят с изменением длины и частоты шага, ходят через препятствия, бегают с</p>                                      |

|      |                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                         |         |                                                                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>60 м.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Догони меня»</p>                                 | 1 | <p>скоростных способностей.</p>                                                                                                                         |         | <p>максимальной скоростью</p>                                                                            |
| 5(3) | <p>Ходьба через несколько препятствий</p> <p>Олимпийские игры: история возникновения</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра « Гуси лебеди»</p>    | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения</p> | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                   |
| 6(4) | <p>Бег с максимальной скоростью 60 м.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног и спины</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.</p>                                         | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                   |
| 7(5) | <p>Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p>                                      | 1 | <p>Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш</p>                                                     | Зачет   | <p>Проявляют качества силы , быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Игра«Смена сторон»                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Физкультурно оздоровительная деятельность ( 2часа)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8(1)                                                      | <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств)</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p> | 1 | <p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> | Текущий | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| 9(2)                                                      | <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде</p>                                                                                                                   | 1 | <p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Текущий | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по</p>                                                                                                       |

|                                                     |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                         |         |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | и обуви для занятий физическими упражнениями                                                                                    |   |                                                                                                                                         |         | уходу за спортивной одеждой и обувью                                                                            |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</b> |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                         |         |                                                                                                                 |
| 10(1)                                               | Акробатика.<br>перекаты,<br>кувырок<br><br>Комплекс ОРУ на развитие координационных способностей<br><br>Игра « Что изменилось?» | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей                | Текущий | <b>Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки</b>         |
| 11(2)                                               | Перекаты,<br>Мостик<br><br>Стойка на лопатках<br><br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br><br>Игра «Удочка»              | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Текущий | <b>Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки</b>         |
| 12(3)                                               | Перекаты,<br>Мостик<br><br>Стойка на лопатках<br><br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц                                   | 1 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Текущий | <b>Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки, мостик</b> |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | Игра « Совушка»                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13(4)                                                            | Строевые упражнения<br>Перекаты<br>Мостик<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Игра « Воробушки»                                                                              | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей | Зачет   | Выполняют команды, делают перекаты, мостик                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 14(5)                                                            | Строевые упражнения<br>Вис стоя и лежа<br>Подтягивание в висячем положении<br>ОРУ с предметами.<br>Эстафета                                                                             | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей                                                                                           | Текущий | Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висячем положении                                                                                                                                                                                                                              |
| <b><i>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</i></b> |                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15(1)                                                            | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов                                                                                          | 1 | Вода и питьевой режим<br>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов                                                                                                                                              | Текущий | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам.                                                                                                                                                                                                                                |
| 16(2)                                                            | Рекомендации по правильному усвоению пищи<br>Вещества, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций | 1 | Пища и питательные вещества<br>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.                                                        | Текущий | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |

|                                  |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | правильного употребления пищи                                                                                             |   |                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Легкая атлетика (5 часов)</i> |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                       |
| 17(1)                            | Прыжки в длину с разбега и с места<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br><br>Игра «Гуси лебеди»                     | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | Текущий | Прыгают в длину с разбега, с места и в высоту.                                                                                                                                                        |
| 18(2)                            | Прыжок с высоты, в длину и с разбега<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br><br>Игра «Хвост дракона»                 | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | Текущий | Прыгают в длину с разбега, с места и в высоту.                                                                                                                                                        |
| 19 (3)                           | Многососкоки<br><br>Прыжки<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br><br>Игра « Прыгающие воробушки»                    | 1 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.                                  | Зачет   | Прыгают в длину с разбега с зоны отталкивания                                                                                                                                                         |
| 20(4)                            | Метание малого мяча на дальность и в цель с 4-5 м<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br><br>Игра « Зайцы в огороде» | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | <b>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Метают малый мяч на дальность и в цель с 4 -5 метров.</b> |
| 21(5)                            | Метание малого мяча на дальность в цель<br><br>Комплекс ОРУ на развитие                                                   |   | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | <b>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</b>                                                       |

|                                                            |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | мышц рук<br>Игра « Удочка»                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                              |         | <b>Метают малый мяч на дальность и в цель с 4 -5 метров.</b>                                                                                                                               |
| <b><i>Подвижные игры (3 часа)</i></b>                      |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                            |
| 22(1)                                                      | Подвижные игры с элементами баскетбола<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br><br>Игра «Паутина»                                   | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой |
| 23(2)                                                      | Ловля и передача мяча<br><br>Ведение мяча<br><br>Броски в цель<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br><br>Игра «Передал – садись». | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой |
| 24(3)                                                      | Ведение мяча<br><br>Броски в щит<br><br>Ловля и передача мяча<br><br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br><br>Игра «Путаница».          | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Развитие координации.                 | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой |
| <b><i>Основы знаний о физической культуре (2 часа)</i></b> |                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                            |

|                                 |                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25(1)                           | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями<br>Первая помощь при травмах<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры | 1 | Первая помощь при травмах<br>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).                                              | Текущий | В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. |
| 26(2)                           | Движение – основа жизни и здоровья человека                                                                                                                                               | 1 | Движение – основа жизни и здоровья человека, упражнения для зарядки                                                                                                                             | Текущий | Изучают понятие движение как основа жизни и здоровья человека                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Подвижные игры (7 часов)</b> |                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27(1)                           | Подвижные игры с элементами баскетбола<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br>Игра «Паутина».                                                                                            | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей  | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросают мяч от груди                                                     |
| 28(2)                           | Ловля и передача мяча<br>Ведение мяча<br>Броски<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br>Игра «Гонка мячей по кругу»                                                                       | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.. Развитие координационных способностей | Текущий | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросают мяч от груди                                                     |
| 29(3)                           | Ведение мяча<br>Бросок от груди<br>Ведение мяча                                                                                                                                           |   | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.                                        | Зачет   | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросают                                                                  |

|       |                                                                                                                   |   |                                                                                                           |         |                                                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Комплекс ОРУ на развитие мышц рук<br>Игра «Перемещение мяча».                                                     | 1 |                                                                                                           |         | мяч от груди                                                                                     |
| 30(4) | Подвижные игры с элементами футбола<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «Салки».                         | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 31(5) | Стойка и перемещение игрока<br>Ведение мяча<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «Точная передача».       | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.                  | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 32(6) | Удары внутренней стороной стопы<br>Стока и перемещение<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра в «Воробушки» | 1 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу                          | Зачет   | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 33(7) | Стойка и перемещение игрока<br>Ведение мяча<br>Остановки и повороты<br>Комплекс ОРУ на развитие                   | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.                  | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |

|                                                           |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | мышц ног<br>Игра «В мини-футбол».                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                           |
| <b>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                           |
| 34(1)                                                     | Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника<br>Работа органов пищеварения.               | 1 | Органы пищеварения<br>Работа органов пищеварения.<br>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника                                                                                          | Текущий | Получают представление о работе органов пищеварения.<br>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| 35(2)                                                     | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека<br>Как правильно дышать при различных физических нагрузках | 1 | Органы дыхания<br>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Текущий | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)                                                           |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики ( 5 часов)</b>      |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                           |
| 36(1)                                                     | Акробатика.<br>Строевые упражнения<br>Вис стоя и лежа<br>ОРУ с предметами<br>Игра «Воробушки»                             | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.<br>Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении.<br>Развитие силовых способностей                                           | Зачет   | Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висячем положении.                                                                                        |
| 37(2)                                                     | Вис стоя и лежа                                                                                                           | 1 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.<br>Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых                                                                                                                              | Текущий | Выполняют вис стоя и лежа, вис на                                                                                                                                                         |

|       |                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>Вис на согнутых руках</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Игра «Маскировка в колоннах».</p>                                                                       |   | способностей                                                                                                                                                                                                                         |         | согнутых руках, и подтягиваются в висе                                                                                                                                                     |
| 38(3) | <p>Строевые упражнения</p> <p>Подтягивание в висе</p> <p>Упражнения на гимнастической скамье</p> <p>ОРУ на развитие мышц рук</p> <p>Игра « Передал – садись»</p> | 1 | <p>Перестроение из двух шеренг в два круга.</p> <p>Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p>                           | Текущий | <p>Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висе, делают упражнение в упоре лежа и стоя на коленях а так же в упоре на гимнастической скамейке.</p> |
| 39(4) | <p>Висы.</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения на гимнастической скамье</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук</p> <p>Игра « Перестрелка»</p>           | 1 | <p>Перестроение из двух шеренг в два круга.</p> <p>Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке</p>                            | Текущий | <p>Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висе, делают упражнение в упоре лежа и стоя на коленях а так же в упоре на гимнастической скамейке.</p> |
| 40(5) | <p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения на гимнастической скамье</p> <p>Висы</p> <p>Комплекс ОРУ с предметами</p> <p>Игра « Передал – садись»</p>               | 1 | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.</p> <p>Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.</p> <p>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> | Текущий | <p>Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висе, делают упражнение в упоре лежа и стоя на коленях а так же в упоре на гимнастической скамейке.</p> |

| <i>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</i> |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41(1)                                                     | Укрепление здоровья средствами закаливания.<br>Правила проведения закаливающих процедур.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | 1 | Закаливание<br>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.                                                                                           | Текущий | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам.                        |
| 42(2)                                                     | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.<br>Специальные упражнения для органов зрения.<br>Уход за кожей          | 1 | Органы чувств<br>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.<br>Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.<br>Орган осязания — кожа. Уход за кожей  | Текущий | Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам.                                         |
| <i>Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)</i>        |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 43(1)                                                     | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации<br>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц<br>Игра «Пятнашки»                         | 1 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки.<br>Сочетание танцевальных шагов. | Текущий | <b>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений</b><br><b>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</b><br><b>Выполняют шаги галопа в парах.</b> |
| 44(2)                                                     | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами<br>Повороты кругом<br>Комплекс ОРУ на развитие всех                                                   | 1 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки.<br>Сочетание танцевальных шагов. | Текущий | Выполняют стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке, шаги галопа в парах                                                                                                    |

|                                                           |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <p>групп мышц</p> <p>Игра «Воробушки»</p>                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                   |
| 45(3)                                                     | <p>Шаги галопа в парах</p> <p>Ходьба на носках по гимнастической скамье</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «День и ночь»</p> | 1 | <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.</p> | Текущий | <p>Выполняют стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке, шаги галопа в парах</p>                          |
| 46(4)                                                     | <p>Стойки</p> <p>Повороты</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Караси и щука»</p>      | 1 | <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.</p> | Зачет   | <p>Выполняют стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке, шаги галопа в парах</p>                          |
| <b>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                   |
| 47(1)                                                     | <p>Работа сердечно- сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по мощью занятий физическими упражнениями</p>   | 1 | <p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно- сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по мощью занятий физическими упражнениями</p>             | Текущий | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах,</p> |

|                                                           |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         | плавания, бега для укрепления сердца                                                                                                                                                                                                                                  |
| 48(2)                                                     | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.<br>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | 1 | Сердце и кровеносные сосуды<br>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.<br>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | Текущий | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца                                       |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 49(1)                                                     | Современные Олимпийские игры<br>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).<br><br>Олимпийские чемпионы   | 1 | Современные Олимпийские игры<br>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Олимпийские чемпионы по разным видам спорта                  | Текущий | Изучают Современные Олимпийские игры, Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).                                                                                                                                                 |
| 50(2)                                                     | Когда и как возникли физическая культура и спорт<br><br>Сравнение физкультуры и спорта эпохи античности с современным                         |   | Когда и как возникли физическая культура и спорт<br><br>Сравнение физкультуры и спорта эпохи античности с современным                                                        | Текущий | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| <b>Лыжная подготовка (17 часов)</b>                       |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 51(1)                                                     | Освоение техники лыжных ходов.<br><br>Спуск<br><br>Игры на лыжах.                                                                             | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.<br>Скользкий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».                                                                          | Текущий | Знакомятся с правилами обращения с лыжным инвентарем, учатся делать спуск, и скользкому шагу                                                                                                                                                                          |

|       |                                                                                        |   |                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52(2) | Освоение техники лыжных ходов., Построение<br>Подъем спуск<br>Игры на лыжах            | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг.<br>Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».                                                              | Текущий | Учатся делать спуск, и скользящему шагу, выполняют подъем лесенкой                                                                                 |
| 53(3) | Скользящий шаг<br>Подъем «Лесенкой»<br>Игры на лыжах.                                  | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.                                                                                       | Текущий | Ходят скользящим шагом без палок, выполняют подъемы и спуски с небольших склонов, повороты переступанием, передвигаются на лыжах до 1км            |
| 54(4) | Скользящий шаг.<br>Спуск<br>Подъем                                                     | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Зачет   | Ходят скользящим шагом без палок, выполняют подъемы и спуски с небольших склонов, повороты переступанием, Учатся ходам, передвигаются на лыжах 1км |
| 55(5) | Попеременный двухшажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Подъем<br>Игры на лыжах. | 1 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | Ходят скользящим шагом без палок, выполняют подъемы и спуски с небольших склонов, повороты переступанием, Учатся ходам, передвигаются на лыжах 1км |
| 56(6) | Попеременный двухшажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Подъем «Лесенкой»        | 1 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.                 | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.    |

|        |                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Игры на лыжах.                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                        |
| 57(7)  | <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Подъем</p> <p>Игры на лыжах</p>                                   | 1 | <p>Подъем «лесенкой», поворот переступанием.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p> | Текущий | <p>Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.</p> |
| 58(8)  | <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Скользкий шаг</p> <p>Спуск</p> <p>Подъем</p> <p>Игры на лыжах</p> | 1 | <p>Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.</p>       | Зачет   | <p>Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.</p> |
| 59(9)  | <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Спуск</p> <p>Подъем</p> <p>Игры на лыжах</p>                                                       | 1 | <p>Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.</p>       | Текущий | <p>Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.</p> |
| 60(10) | <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Спуск</p>                                                                                          |   | <p>Подъем «лесенкой», поворот переступанием.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p> | Текущий | <p>Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.</p> |

|             |                                                                                                      |   |                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Подъем<br>Игры на лыжах                                                                              | 1 |                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                |
| 61(11)<br>) | Попеременный двухшажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Прохождение дистанции<br>Игры на лыжах | 1 | Попеременный двухшажный ход.<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Прохождение дистанции 1 км.                        | Зачет   | Поднимаются «лесенкой», делают поворот «переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 62(12)<br>) | Одновременный бесшажный ход<br>Попеременный двухшажный ход<br>Поворот переступанием<br>Игры на лыжах | 1 | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот «переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 63(13)<br>) | Одновременный бесшажный ход<br>Попеременный двухшажный ход<br>Поворот переступанием<br>Игры на лыжах | 1 | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот «переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |
| 64(14)<br>) | Одновременный бесшажный ход<br>Попеременный двухшажный ход                                           |   | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот «переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км. |

|                                           |                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | Поворот переступанием<br>Игры на лыжах                                                                                                                           | 1      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                      |
| 65(15)<br>)                               | Прохождение дистанции всеми видами изученных лыжных ходов<br>Игры на лыжах                                                                                       | 1      | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.                                      |
| 66(16)<br>)                               | Прохождение дистанции всеми видами изученных лыжных ходов<br>Игры на лыжах                                                                                       | 1      | .Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.                                                                                                                                                                                                                                                        | Текущий | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, проходят дистанцию 1 км.                                      |
| 67(17)<br>)                               | Прохождение дистанции всеми видами изученных лыжных ходов<br>Игры на лыжах                                                                                       | 1      | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.                                                                                                                                                                                                                                                         | Зачет   | Поднимаются «лесенкой», делают поворот « переступанием», ходят попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, скользящим проходят дистанцию 1 км.                           |
| <b>Туристическая подготовка (5 часов)</b> |                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                      |
| 68(1)                                     | Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья.<br>Значение активного отдыха<br>Данные о положительном влиянии туризма на организм | 1<br>1 | Техника безопасности<br>Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья.<br>Популярность туризма среди школьников в последние годы.<br>Значение активного отдыха, подвижные игры на свежем воздухе для организма детей.<br>Значение двигательной активности для развивающего организма ребёнка. Данные о положительном влиянии туризма, пеших | Текущий | Проходят технику безопасности. Изучают понятие о туризме.<br>Изучают значение активного отдыха, значение двигательной активности, данные о положительном влиянии туризма на организм |

|                                                   |                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                                                                    |   | прогулок, ходьбы на организм ребёнка.                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                            |
| 69(2)                                             | Туристические возможности родного края<br>Поход в музей.                                                                                           | 1 | Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края. Ландшафт окрестностей города .                                                                                                                                                                              | Текущий | Изучают туристические возможности родного края, идут в музей школы                                                                                         |
| 70(3)                                             | Правила поведения во время туристических прогулок зимой<br>Значение прогулок на свежем воздухе зимой<br>Оказание первой мед.помощи при обморожении | 1 | Правила поведения во время прогулок в природу зимой и в весеннее-летний период. Значение прогулок и игр на свежем воздухе в зимний период. Одежда, обувь для туристических прогулок зимой. Оказание первой мед. Помощи при обморожениях                                        | Текущий | Обсуждают правила поведения во время туристических прогулок зимой , значение прогулок на свежем воздухе зимой, оказание первой мед. помощи при обморожении |
| 71(4)                                             | Правила поведения во время походов летнего периода.<br>Одежда и обувь для походов летнее время года                                                | 1 | Правила поведения во время походов летнего периода. Одежда и обувь для походов летнее время года.                                                                                                                                                                              | Текущий | Изучают Правила поведения во время походов летнего периода, Одежду и обувь для походов летнее время года                                                   |
| 72(5)                                             | Основные правила хождения по пересеченной местности<br>Возможные травмы<br>Оказание доврачебной помощи при травмах                                 | 1 | Основные правила хождения по пересеченной местности (спуски, подъёмы, по кочкам, по бревну через ручей). Возможные травмы (ушибы, растяжения), умение оказания доврачебной помощи при травмах (ушибы, ссадины, раны, растяжение голеностопного сустава, кровотечение из носа). | Текущий | Обсуждают основные правила хождения по пересеченной местности, Возможные травмы, оказание доврачебной помощи при травмах                                   |
| <i>Гимнастика с элементами акробатики (1 час)</i> |                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                            |

|                                                           |                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 73(1)                                                     | <p>Стойки</p> <p>Повороты</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие всех групп мышц</p> <p>Игра «Караси и щука»</p>                  | 1 | <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки.</p> <p>Сочетание танцевальных шагов.</p>   | Зачет   | <p>Выполняют стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке, шаги галопа в парах</p>                                                |
| <b>Физкультурно оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                                                                         |
| 74(1)                                                     | <p>Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня</p> <p>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке или дома</p> | 1 | <p>Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня</p> <p>(утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке и дома</p> | Текущий | <p>Обсуждают правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня, и подбирают комплексы упражнений</p>                                                                                                         |
| 75(2)                                                     | <p>Подводим итоги по пройденным материалам</p> <p>Просмотр Видеофильма на тему ЗОЖ</p>                                                                            | 1 | <p>Подводим итоги по пройденным материалам</p> <p>Просмотр Видеофильма на тему ЗОЖ</p>                                                                                                                      | Текущий | <p>Подводят итоги по пройденным материалам, Просматривают Видеофильма на тему ЗОЖ</p>                                                                                                                                   |
| <b>Подвижные игры (5 часов)</b>                           |                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                                                                         |
| 76(1)                                                     | <p>Ведение мяча</p> <p>Бросок от груди</p> <p>Ведение мяча</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц рук</p>                                                           | 1 | <p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.</p>                                             | Текущий | <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, ловят и передают мяч в движении, бросают в цель, выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросают мяч от груди</p> |

|       |                                                                                                                                   |   |                                                                                                           |         |                                                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Игра «Перемещение мяча».                                                                                                          |   |                                                                                                           |         |                                                                                                  |
| 77(2) | Подвижные игры с элементами футбола<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «Салки».                                         | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 78(3) | Стойка и перемещение игрока<br>Ведение мяча<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «Точная передача».                       | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.                  | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 79(4) | Удары внутренней стороной стопы<br>Стока и перемещение<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра в «Воробушки»                 | 1 | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу                          | Текущий | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |
| 80(5) | Стойка и перемещение игрока<br>Ведение мяча<br>Остановки и повороты<br>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног<br>Игра «В мини-футбол». | 1 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.                  | Зачет   | Выполняют ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам, изучают тактику и перемещение. |

*Легкая атлетика (5 часов)*

|       |                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                           |         |                                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 81(1) | <p>Ходьба и бег</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Белые медведи»</p>                                                                                    | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей</p>  | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                  |
| 82(2) | <p>Ходьба через несколько препятствий</p> <p>Бег с максимальной скоростью</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> <p>«Эстафета зверей»</p> | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей</p> | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                  |
| 83(3) | <p>Ходьба через несколько препятствий</p> <p>Бег с максимальной скоростью</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>«Эстафета зверей»</p>  | 1 | <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.. Развитие скоростных способностей</p>                           | Текущий | <p>Ходят через несколько препятствий, бегают с максимальной скоростью на 60 метров</p>                  |
| 84(4) | <p>Бег на результат</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Смена сторон»</p>                                         | 1 | <p>Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей.</p>                                                                       | Зачет   | <p>Проявляют качества силы , быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> |

|                                            |                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 85 (5)                                     | <p>Прыжки в длину</p> <p>Многоскоки</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие мышц ног</p> <p>Игра «Гуси-лебеди».</p>                                                                   | 1 | <p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | Текущий | <p>Прыгают в длину с места и с разбега.</p>                                                                                                                                                                                         |
| <i>Туристическая подготовка (10 часов)</i> |                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 86 (1)                                     | <p>Охрана природы во время похода</p> <p>Охрана природы на маршруте, привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий.</p> <p>Охрана природы при разведении костра</p> | 1 | <p>Охрана природы во время походов выходного дня. Охрана природы - обязанность каждого человека. Охрана природы – обязательное условие отдыха на природе. Охрана и защита животного мира..</p> <p>Охрана природы на маршруте, привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий. Охрана природы при заготовке дров для костра и во время работы у костра</p> | Текущий | <p>Обсуждают охрану природы во время похода, и защиту животного и растительного мира</p> <p>Обсуждают Охрану природы на маршруте, привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий, охрану природы при разведении костра</p> |
| 87(2)                                      | <p>Туристическое снаряжение и работа с ним</p> <p>Движение группой</p>                                                                                                        | 1 | <p>Туристское снаряжение: верёвки, рюкзаки, палатки, компасы, карты,. Работа с ними.</p> <p>Движение группой и на подъёмах, спусках.</p>                                                                                                                                                                                                                           | Текущий | <p>Изучают туристическое снаряжение и работу с ним, движение группой</p>                                                                                                                                                            |
| 88(3)                                      | <p>Укладка рюкзака</p> <p>Виды палаток и ее установки в общем</p> <p>Спальники</p>                                                                                            | 1 | <p>Укладка рюкзака, установка палатки её снятие. Упаковка палатки, транспортировка и уход за ней. Спальники, полиуретановые коврики.</p>                                                                                                                                                                                                                           | Текущий | <p>Изучают кладку рюкзака, установку палатки и её снятие, упаковку палатки, транспортировку и уход за ней, спальники, полиуретановые коврики.</p>                                                                                   |
| 89(4)                                      | <p>Организация питания</p> <p>Подбор продуктов питания</p> <p>Виды костров.</p> <p>Выбор места для костра</p>                                                                 | 1 | <p>Организация питания. Бивачные работы. Подбор продуктов питания для нормы на одного человека, упаковка, транспортировка. Выбор места под бивак.. Выбор места для костра. Виды костров.</p>                                                                                                                                                                       | Текущий | <p>Изучают Организацию питания, подбор продуктов питания, виды костров, выбор места для костра</p>                                                                                                                                  |
| 90(5)                                      | <p>Безопасность в походах, во время движения группы, во</p>                                                                                                                   | 1 | <p>Обеспечение безопасности в походах.</p> <p>Обеспечение безопасности на маршруте, во</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Текущий | <p>Изучают Безопасность в походах, во время движения группы, во время бивачных</p>                                                                                                                                                  |

|        |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | время бивачных работ, при установке палаток, кострища                                    |   | время движения группы по пересеченной местности. Обеспечение безопасности во время бивачных работ, при установке палаток, кострища, работ у костра, во время купания, во время проведения массовых туристских мероприятий. |         | работ, при установке палаток, кострища                                                                                         |
| 91(6)  | Понятие об ориентировании на местности<br>Определение сторон горизонта                   | 1 | Элементы топографии. Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по небесным светилам, по часам по солнцу, по местным признакам.                                                                  | Текущий | Изучают понятие об ориентировании на местности, определение сторон горизонта                                                   |
| 92(7)  | Гигиена туриста в походе<br>Закаливание                                                  | 1 | Гигиена туриста. Личная гигиена туриста. Закаливание. Гигиена туриста в походе.                                                                                                                                            | Текущий | Обсуждают гигиену туриста в походе, закаливание                                                                                |
| 93(8)  | Общая физическая подготовка туриста<br>Показатели ОФП                                    | 1 | Общая физическая подготовка туриста. Значение ОФП для туриста. Показатели ОФП.<br>Пути улучшения физической подготовки.                                                                                                    | Текущий | Обсуждают общую физическую подготовку туриста, значение ОФП для туриста, показатели ОФП, пути улучшения физической подготовки. |
| 94(9)  | Конкурсная подготовка туристов<br>Оформление газеты туристической<br>Туристические песни |   | Конкурсная подготовка туристов: – краеведение (Ясногорский район), удивительное рядом (природный материал, имеющий сходство с предметами), оформление туристской газеты, туристские песни.                                 | Зачет   | Оформляют туристическую газету из природных материалов, узнают туристические песни                                             |
| 95(10) | Просмотр Видеофильма о туристических соревнованиях и туристической техники               | 1 | Просмотр видеофильма, фотографий диапозитивов о туристских соревнованиях, об элементах туристской техники.                                                                                                                 | Текущий | Просматривают Видеофильм о туристических соревнованиях и туристической техники                                                 |

|             |                                              |   |                                              |       |                                              |
|-------------|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|
| 96(11)<br>) | Заключительный урок по пройденному материалу | 1 | Заключительный урок по пройденному материалу | Зачет | Заключительный урок по пройденному материалу |
| 97-102      | Резервные уроки                              |   |                                              |       |                                              |

***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения:***

- 1 Козел гимнастический
- 2.. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
3. Стенка гимнастическая.
4. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
6. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
7. Комплект туристического инвентаря: палатка, рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки, набор туристической посуды, компасы, сигнальные флажки.
8. Палка гимнастическая.
9. Скакалка детская.
10. Мат гимнастический
- 11.. Кегли.
- 12.. Обруч пластиковый детский.
13. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
14. Лента финишная.
15. Дорожка разметочная для прыжков.
16. Рулетка измерительная.
17. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
18. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
19. Лыжи детские (с креплениями и палками).
20. Щит баскетбольный тренировочный.
21. Сетка для переноса и хранения мячей.
22. Сетка волейбольная
23. Аптечка.

**4 класс**

| № п/п | Тема урока. | Элементы содержания | Текущий и промежут. | Характеристика деятельности учащихся | Формируемые УУД |
|-------|-------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|
|-------|-------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------|

|                        |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |          |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           | контроль |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>I четверть</b>      |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |          |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
| <i>Легкая атлетика</i> |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |          |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.                     | ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.                       | <b>Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».</b><br><b>Понятия:</b> эстафета, старт, финиш .                                                                                          | Текущий  | Знать правила безопасного поведения на уроке ФК.                                                           | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие<br>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры                                                                                                                    |
| 2.                     | Беговые упражнения. Бег на скорость в заданном коридоре. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств Игра «Смена сторон». | Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | Текущий  | <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м   | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                     |
| 3.                     | Техника низкого старта. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.                            | Техника низкого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м и 60м. Игра «Кот и мыши ». Развитие скоростных способностей.               | Текущий  | <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м . | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 4.                     | Низкий старт с выбеганием. Стартовое ускорение 10 м . Развитие скоростных способностей. Игра                              | Техника низкого старта с последующим ускорением. Развитие скоростных способностей.                                                                                                                                        | Зачёт    | Уметь изменять длину и частоту шагов при ходьбе и беге.                                                    | <b>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</b>                                                                                                            |

|                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | «Гуси-лебеди»                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                       | <b>нагрузок.</b>                                                                                                                                                                                           |
| 5.                                         | Финиширование. Понятия «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».                                             | <b>Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».</b><br><b>Понятия:</b> эстафета, старт, финиш Техника челночного бега 3x10 м                | Текущий | Уметь различать понятия «старт» и «финиш»                                                                                                             | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения                                               |
| 6.                                         | Тестирование бега на 60 м с низкого старта. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний»                                         | Техника низкого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра                        | Текущий | Бег на 60 м с низкого старта.                                                                                                                         | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений                                                                                                                                                          |
| 7.                                         | Техника метания малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Игра «Невод».                                                                     | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | Текущий | <b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель                                                                                      | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений                                                                                                                                                          |
| 8.                                         | Тестирование метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мяч».                                            | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях                | Текущий | Метание. Точность. Определение. Замах. Развитие точности. Оценивать результат своей деятельности при выполнении метания на точность.                  | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения                                               |
| <b>Основы знаний о физической культуре</b> |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |
| 9.                                         | История физической культуры в России. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Народные игры. «Чехарда», «Бой петухов» | История физической культуры в России. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, традициями и обычаями страны. Народные игры.                             |         | Знать историю развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; |

| <i>Подвижные игры</i>                              |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                  |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.                                                | Эстафеты. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств                 | ОРУ в движении. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                       | Текущий | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях                                           | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений                          |
| 11.                                                | Подвижные игры с малым мячом. Комплекс ОРУ с мячом.                                                 | Подвижные игры с малым мячом                                                                                                                                                                                       | Текущий | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Умение организовать и провести игру. | <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.                                                                            |
| <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i> |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                  |                                                                                                                                        |
| 12                                                 | Составление комплекса Физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики.                  | Физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                                                                       | Текущий | Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.                                 | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений                                                                                      |
| 13.                                                | Физические упражнения для физкультминуток( упражнения для активизации кровообращения в конечностях) | Физические упражнения для физкультминуток                                                                                                                                                                          | Текущий | Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.                                 |                                                                                                                                        |
| <i>Легкая атлетика</i>                             |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                  |                                                                                                                                        |
| 14.                                                | Техника прыжка в длину с разбега. ОРУ в движении. Игры «Волк во рву». «Зайцы в огороде».            | Прыжки в длину с разбега Игры «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                            | Текущий | Уметь:правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.              | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества |
| 15                                                 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде».              | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие | Текущий | Уметь:правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега               | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                 |

|                                                    |                                                                                                                |                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                | скоростно-силовых качеств.                                                                                                |         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 16.                                                | Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».                   | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий | Уметь:правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега                                                              | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| <b>Подвижные игры</b>                              |                                                                                                                |                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 17.                                                | Подвижные игры на основе прыжков («Прыгающие воробушки». «Лучшие прыгуны») Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ. Игры: («Прыгающие воробушки». «Лучшие прыгуны»). Развитие скоростно - силовых способностей.                          | Текущий | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                          | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения                        |
| <b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                |                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 18.                                                | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.                                        | Самостоятельное измерение сердечного пульса.                                                                              | Текущий | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств | Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.                                                                       |
| 19.                                                | Правила организации игр на спортивной площадке. Самостоятельная организация игры.                              | Правила организации игр на спортивной площадке.                                                                           | Текущий | Уметь организовывать игры на спортивных площадках.                                                                                              |                                                                                                                                        |
| 20.                                                | Оказание первой помощи при травмах.                                                                            | Оказание первой помощи при травмах.                                                                                       |         | Уметь оказывать первую помощь при травмах.                                                                                                      | Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.                                                                       |
| <b>Подвижные игры</b>                              |                                                                                                                |                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 21                                                 | Подвижные игры с большим мячом. Ловля и броски большого мяча в парах ОРУ на развитие координации.              | ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.                            | Текущий | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения                                 | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                 |

|                                            |                                                                                                  |                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22                                         | Подвижные игры с большим мячом. Игра «Перестрелка»                                               | ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты»,»Перестрелка»<br>Эстафеты с обручами.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий |                                                                                                                                                |
| <b>Туристическая подготовка</b>            |                                                                                                  |                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |
| 23.                                        | Участие школьной команды в районном туристическом слете.<br>Просмотр видеофильма.                | Просмотр видеофильма.                                                                                                | Текущий | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                           | Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.                                                                               |
| 24.                                        | Разработка маршрута, подготовка к походу.<br>Особенности организации и подготовки похода осенью. | Разработка маршрута, подготовка к походу.                                                                            | Текущий | Умение организованно разрабатывать маршрут и подготовку к походу.                                                                                | Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| 25                                         | Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.                         | Преодоление полосы препятствий                                                                                       | Текущий | Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.                                                                                 |                                                                                                                                                |
| 26.                                        | Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу. Чтение плана местности.    | Определение сторон горизонта по компасу.                                                                             | Текущий | Уметь ориентироваться на местности, определять стороны горизонта по компасу.                                                                     | инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |
| 27.                                        | Разработка однодневного похода по родному краю.                                                  | Разработка однодневного похода по родному краю.                                                                      | Текущий | Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.                                                                                 |                                                                                                                                                |
| II четверть                                |                                                                                                  |                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |
| <b>Основы знаний о физической культуре</b> |                                                                                                  |                                                                                                                      |         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |
| 28                                         | Олимпийских игры в Сочи. Олимпийские                                                             | Современные Олимпийские игры                                                                                         | Текущий | Проявлять полученные знания и                                                                                                                    | Изучают Современные Олимпийские игры,                                                                                                          |

|                   |                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                              |                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | чемпионы России.                                                                                  | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Олимпийские чемпионы по разным видам спорта                                               |         | умения и применять их на практике.                                                                           | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).                  |
| <b>Гимнастика</b> |                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                              |                                                                                                  |
| 29.               | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперёд. ОРУ на развитие гибкости.           | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Инструктаж по ТБ.                                                     | Текущий | Уметь выполнять команды «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!»!                                       | Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки |
| 30.               | Кувырок вперёд с трёх шагов. Кувырок вперёд с разбега. Игра «Точный поворот».                     | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекачка стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Игра «Точный поворот».  | Зачёт   | Уметь выполнять команды «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!»! Кувырок назад, вперёд.                | Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки |
| 31.               | Кувырок назад. Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости. Игра «Что изменилось»               | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекачка стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Игра «Что изменилось» | Текущий | Уметь выполнять кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках.                                                  | Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки |
| 32.               | Стойка на лопатках, мост. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»           | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекачка стойка на лопатках. Игра «Что изменилось»                                                                  | Текущий | Уметь выполнять мост с помощью и самостоятельно.                                                             | Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висе             |
| 33.               | Стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекачка стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!»                                   | Зачёт   | Уметь выполнять мост с помощью и самостоятельно. Уметь выполнять кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках. | Выполняют команды, делают перекаты, мостик.                                                      |

|     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                              |                                                                                                             |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                            | «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Быстро по местам»                                                               |         |                                                                                                              |                                                                                                             |
| 34  | Комбинация гимнастических упражнений. Совершенствование осанки и координации. Игра «Веровочка под ногами»                                                  | Совершенствование осанки и координации                                                                                                                             | Текущий | Уметь выполнять мост с помощью и самостоятельно. Уметь выполнять кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках. | Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей |
| 35. | Выполнение комбинации гимнастических упражнений на результат. Игра «Точный поворот».                                                                       | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Точный поворот». Развитие силовых качеств.    | Текущий | Уметь выполнять мост с помощью и самостоятельно. Уметь выполнять кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках. |                                                                                                             |
| 36. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. ОРУ на развитие гибкости<br>Подвижная игра «Посадка картофеля».             | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Зачёт   | Уметь лазать по гимнастической стенке.                                                                       | Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей |
| 37. | Техника опорного прыжка. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств<br>Игра «Прокати быстрее мяч». | Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч»<br>Развитие скоростно-силовых качеств                       | Текущий | Уметь выполнять опорный прыжок.                                                                              |                                                                                                             |
| 38. | Опорный прыжок . ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Посадка картофеля.»                                                                                    | Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати                                           | Текущий |                                                                                                              | Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать                                    |

|                       |                                                                                                                                           |                                                                           |         |                                                                                                                                         |                                                                                                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                           | быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств.                          |         |                                                                                                                                         | вовать со сверстниками в достижении целей                                                                                 |
| 39                    | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Игра «Фигуры».                  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.                          | Текущий | Уметь делать вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.                                                                           | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 40.                   | Прыжки в скакалку. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса | Текущий | Уметь выполнять упражнения лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.                                                 |                                                                                                                           |
| 41.                   | Вращение обруча. Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Западня»                                                                                   | Вращение обруча                                                           | Текущий | Уметь выполнять упражнения с обручем.                                                                                                   | Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели                               |
| 42.                   | Варианты вращения обруча. Комплекс ОРУ с обручем. Эстафета с обручем.                                                                     | Вращение обруча                                                           | Текущий |                                                                                                                                         |                                                                                                                           |
| 43.                   | Преодоление гимнастической полосы препятствий. ОРУ на развитие координации. Игры «Парашютисты».                                           | Преодоление гимнастической полосы препятствий                             | Зачёт   | Уметь преодолевать полосу препятствий.                                                                                                  |                                                                                                                           |
| <b>Подвижные игры</b> |                                                                                                                                           |                                                                           |         |                                                                                                                                         |                                                                                                                           |
| 44.                   | Подвижные игры «Альпинисты», «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                           | Подвижные игры «Альпинисты».                                              | Текущий | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели                               |
| 45.                   | Комбинированная гимнастическая эстафета.                                                                                                  | Комбинированная гимнастическая эстафета.                                  | Текущий |                                                                                                                                         |                                                                                                                           |

|                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                            |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                            |                                                                                                                                        |
| <b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                            |                                                                                                                                        |
| 46.                                                | Составление комплекса физических упражнений для профилактики нарушений осанки                                                | Комплекс физических упражнений для профилактики нарушений осанки.                                                                                                                 | Текущий | Уметь выполнять комплекс физических упражнений для профилактики нарушений осанки.          |                                                                                                                                        |
| 47.                                                | Составление комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств                                                  | Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.                                                                                                                   | Текущий | Уметь выполнять комплекс физических упражнений для развития основных двигательных качеств. | Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели                                            |
| 48.                                                | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр в спортивном зале. Подбор инвентаря, соблюдение техники безопасности. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр в спортивном зале.                                                                                                         | Зачёт   | Уметь организовывать подвижные игры.                                                       |                                                                                                                                        |
| <b>III четверть</b>                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                            |                                                                                                                                        |
| <b>Лыжная подготовка.</b>                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                            |                                                                                                                                        |
| 49.                                                | Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах, подвижные игры                                 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. | Текущий | Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах.                                              | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 50.                                                | Техника попеременного двухшажного хода с палками. Игра «Кто быстрее».                                                        | Техника попеременного двухшажного хода с палками.                                                                                                                                 | Текущий | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками.                                     | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека              |
| 51.                                                | Попеременный двухшажный ход с палками 25-30м. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.                               | Попеременный двухшажный ход с палками                                                                                                                                             | Зачёт   | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками                                      |                                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                                    |                                                                        |         |                                                               |                                                                                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52. | Техника передвижения и торможения на лыжах. Торможение упором, подвижная игра.                                                     | Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.                       | Текущий |                                                               | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества |
| 53. | Техника передвижения и торможения на лыжах. Передвижение в шеренге и в колонне за учителем. Подъёмы и спуски, торможение «плугом». | Подъём ступающим и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке | Текущий | Умение передвигаться и тормозить на лыжах.                    | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека              |
| 54. | Техника передвижения и торможения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.                                                   | Техника передвижения и торможения на лыжах.                            | текущий | Умение передвигаться и тормозить на лыжах.                    |                                                                                                                                        |
| 55. | Одновременный двухшажный ход .Техника поворота прыжком, подвижные игры                                                             | Одновременный двухшажный ход .Техника поворота прыжком, подвижные игры | Текущий | Уметь выполнять поворот прыжком.                              | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                                  |
| 56. | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов .Поворот прыжком, подвижные игры.                                          | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.               | Текущий | Уметь выполнять попеременный и одновременный двухшажные ходы. | Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения                 |
| 57  | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. Игра «Веер»                                                               | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.               | Зачёт   | Уметь выполнять попеременный и одновременный двухшажные ходы. |                                                                                                                                        |
| 58  | Техника подъёма «ёлочкой» и «лесенкой» Игра на горке: «Смелее с                                                                    | Техника подъёма «ёлочкой» и «лесенкой»                                 | Текущий | Уметь подниматься «ёлочкой» и «лесенкой.»                     | Активно включаться в общение и взаимодействие со                                                                                       |

|    |                                                                                |                                                                                                                                                                                            |         |                                                |                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | горки»                                                                         |                                                                                                                                                                                            |         |                                                | сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания                                     |
| 59 | Техника подъёма «лесенкой» Игра на горке: «Не задень».                         | Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием                                                                                                                                    | Зачёт   | Уметь подниматься «ёлочкой» и «лесенкой.»      |                                                                                                                           |
| 60 | Техника передвижения и торможения на лыжах. Подъём «ёлочкой» и спуск с уклона. | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом                                                                                                                                        | Текущий | Уметь тормозить и передвигаться на лыжах.      | Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения    |
| 61 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Накаты»                 | Совершенствование техники передвижения на лыжах.                                                                                                                                           | Текущий |                                                | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                     |
| 62 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»         | Рассказ и показ скользящего шага. Скользящий шаг: перенос массы тела, наклон туловища, движение маховой ноги, согласованность движений рук и ног, отталкивание ног, одноопорное скольжение | Текущий | Уметь тормозить и передвигаться на лыжах.      |                                                                                                                           |
| 63 | Техника передвижения и торможения на лыжах. Передвижение «змейкой»             | Повторить скользящий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу                                                                                                                        | Текущий | Уметь тормозить и передвигаться на лыжах.      | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 64 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Игра «Шире шаг»                     | Прохождение дистанции                                                                                                                                                                      | Текущий | Уметь передвигаться по пересечённой местности. |                                                                                                                           |
| 65 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности.                                     | Рассказ, Показ ступающего шага. Прохождение                                                                                                                                                | Текущий | Уметь передвигаться по пересечённой местности. | Проявлять                                                                                                                 |

|                                            |                                                                                                                                   |                                                                                                          |         |                                                               |                                                                                                               |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Прохождение дистанции 1 км                                                                                                        | дистанции до 1 км                                                                                        |         |                                                               | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                   |
| 66.                                        | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом                                                                               | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом                                                      | Текущий | Уметь проходить дистанцию с раздельным стартом.               |                                                                                                               |
| 67.                                        | Эстафета на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»                                                                                          | Прохождение дистанции до 1 км                                                                            | Текущий |                                                               |                                                                                                               |
| 68.                                        | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.                                                                                            | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.                                                                   | Текущий | Уметь проходить дистанцию 1,5 км                              | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                         |
| 69.                                        | Контрольный урок по лыжной подготовке.                                                                                            | Подъём ступающим и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке<br>Прохождение дистанции до 1 км. | Зачёт   |                                                               |                                                                                                               |
| <b>Основы знаний о физической культуре</b> |                                                                                                                                   |                                                                                                          |         |                                                               |                                                                                                               |
| 70.                                        | История развития лыжного спорта в России. Характеристика основных физических качеств необходимых лыжнику: быстроты, выносливости. | История развития лыжного спорта в России.                                                                | Текущий |                                                               | Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий |
| <b>Подвижные игры</b>                      |                                                                                                                                   |                                                                                                          |         |                                                               |                                                                                                               |
| 71.                                        | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».                       | Текущий | Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди на месте. | Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели                   |
| 72.                                        | Комплекс ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с                                                                | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с высоким, со средним, низким отскоком.                       | Текущий | Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди на месте. |                                                                                                               |

|     |                                                                                                  |                                                                   |         |                                                                   |                                                                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | высоким, со средним, низким отскоком.                                                            |                                                                   |         |                                                                   |                                                                                                                        |
| 73. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.<br>Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.           | Текущий | Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди и в движении. | Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения |
| 74. | Комплекс ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.                       | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.              | Текущий | Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от плеча на месте.     |                                                                                                                        |
| 75. | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей       | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».              | Текущий | Уметь ловить и передавать мяч в кругу.                            | Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата      |
| 76. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.                               | Броски мяча в баскетбольное кольцо.                               | Текущий | Уметь бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.                 |                                                                                                                        |
| 77. | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». Игра «Овладей мячом».            | Броски мяча в баскетбольное кольцо.                               | Текущий | Уметь бросать мяч в кольцо способом «снизу» и «сверху».           | Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения |
| 78. | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо с места и в движении.                               | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо с места и в движении | Текущий | Уметь вести мяч и бросать в баскетбольное кольцо.                 |                                                                                                                        |

IV четверть

**Основы знаний о физической культуре**

|     |                                                               |                                                               |         |                                                    |                                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 79. | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Текущий | Знать историю отечественной и физической культуры. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

|     |                                                                                                             |                                                                                    |         |                                                        |                                                                                                                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 80. | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Комплексы дыхательных упражнений.                          | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Комплексы дыхательных упражнений. | Текущий | Знать комплексы дыхательных упражнений.                | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 81. | Выполнение простейших закаливающих процедур. Комплекс упражнений для формирования и развития мышц туловища. | Упражнения для формирования и развития мышц туловища.                              | Текущий | Знать и уметь выполнять закаливающие процедуры.        |                                                                                                                        |
| 82. | Организация и проведение подвижных игр на спортивном зале. Подвижная игра «Перестрелка».                    | Подвижные игры в спортивном зале.                                                  | Текущий | Уметь организовывать подвижные игры в спортивном зале. | Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий          |

**Туристическая подготовка**

|     |                                            |                                                                                                                                                               |         |                                                |                                                                                                                        |
|-----|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 83. | Подготовка и тактика многодневного похода. | Техника безопасности<br>Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Популярность туризма среди школьников в последние годы. | Текущий | Уметь применять на практике полученные знания. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|-----|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |         |                                                                           |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 84.                                                | Разработка маршрута многодневного похода.                                                       | Разработка маршрута многодневного похода.                                                                                                                                              | Текущий |                                                                           |                                                                                                                        |
| 85.                                                | Особенности организации похода летом.                                                           | Правила поведения во время походов летнего периода. Одежда и обувь для походов летнее время года.                                                                                      | Текущий |                                                                           | Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий          |
| 86.                                                | Круговая тренировка. Развитие координации, ловкости, силы.                                      | Развитие координации, ловкости, силы.                                                                                                                                                  | Текущий |                                                                           |                                                                                                                        |
| 87.                                                | Техника безопасности в походе. Оказание первой помощи.                                          | Возможные травмы (ушибы, растяжения), умение оказания доврачебной помощи при травмах (ушибы, ссадины, раны, растяжение голеностопного сустава, кровотечение из носа).                  | Текущий | Знать технику безопасности в походе и уметь оказать первую помощь.        | Возможные травмы, оказание доврачебной помощи при травмах                                                              |
| 88.                                                | Преодоление полосы препятствий.                                                                 | Преодоление полосы препятствий. Эстафета.                                                                                                                                              | Текущий | Уметь преодолевать полосу препятствий.                                    |                                                                                                                        |
| 89.                                                | Туристические маршруты в родном крае.                                                           | Туристические маршруты в родном крае.                                                                                                                                                  | Текущий |                                                                           | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| <b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |         |                                                                           |                                                                                                                        |
| 90.                                                | Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Эстафета с элементами волейбола | Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке и дома | Текущий | Умение проводить и организовывать подвижные игры на спортивных площадках. | Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий          |

|                 |                                                                                                       |                                                                          |         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 91.             | Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Подвижная игра «Выбей мяч»            | Правильность выполнения оздоровительных занятий на спортивных площадках. | Текущий | Умение проводить и организовывать подвижные игры на спортивных площадках                                               | Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения                             |
| 92.             | Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Подвижная игра «Футбольный слалом»    | Правильность выполнения оздоровительных занятий на спортивных площадках. | Текущий |                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |
| Легкая атлетика |                                                                                                       |                                                                          |         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |
| 93.             | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.                 | Техника прыжка в высоту способом перешагивания.                          | Текущий | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности        | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества             |
| 94.             | Прыжки в высоту способом перешагивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки в высоту способом перешагивания. Игра «Прыжок за прыжком».        | Текущий |                                                                                                                        | _ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий |
| 95.             | Прыжки в высоту спиной вперед. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.                | Прыжки в высоту спиной вперед. Игра «Волк во рву».                       | Текущий | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата                                  |
| 96.             | Контрольный урок по прыжкам в высоту                                                                  | Прыжки в высоту.                                                         | Зачёт   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |

| Туристическая подготовка. |                                                                    |                                                                                    |         |                                                 |                                                                                                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 97.                       | Практическое занятие по сборке рюкзака туриста.                    | Укладка рюкзака, установка палатки её снятие.                                      | Текущий | Знать укладку рюкзака, установку палатки.       | Изучают туристическое снаряжение и работу с ним, движение группой. Укладка рюкзака.                                        |
| 98.                       | Практическое занятие по установке палатки.                         | Упаковка палатки, транспортировка и уход за ней. Спальники, полиуретановые коврики | Текущий | Знать установку палатки и её транспортировку.   | Изучают установку палатки и её снятие, упаковку палатки, транспортировку и уход за ней, спальники, полиуретановые коврики. |
| 99.                       | Практическое занятие по разбивке бивака.                           | Разбивка бивака и правила безопасного поведения на природе.                        | Текущий | Знать правила безопасного поведения на природе. | Изучают Безопасность в походах, во время движения группы, во время бивачных работ, при установке палаток, кострища         |
| 100.                      | Основы безопасного поведения во время прогулок(в лесу, на водоёме) | Правила безопасного поведения на природе.                                          | Текущий | Знать правила безопасного поведения на природе. | Изучают Безопасность в походах, во время движения группы, во время бивачных работ, при установке палаток, кострища         |
| 101.                      | Подвижные игры в туристическом походе.                             | Подвижные игры в команде.                                                          | Текущий | Умение играть в команде                         | Подвижные игры в туристическом походе.                                                                                     |
| 102.                      | Подвижные игры в туристическом походе.                             | Подвижные игры в команде.                                                          | Текущий | Умение играть в команде.                        | Подвижные игры в туристическом походе.                                                                                     |