

**Управление образования администрации  
муниципального района «Сосногорск»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2» пгт. Нижний Одес**

Рассмотрена  
на методическом совете школы  
Протокол №5 от 04.06.2020 г

Утверждена  
приказом № 117-ОД от 12.06.2020 г.

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол №12 от 11.06.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень - начальное общее образование (1-4 классы)  
Срок реализации программы (нормативный срок освоения) - 4 года**

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочую программу учебного предмета составили учителя физической культуры: Гончарова Н.В., Абдулаева С.А.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

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

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

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

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

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.

**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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

**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.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале 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. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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 опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

#### **На материале плавания**

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

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

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

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Тематическое планирование  
1 класс (99 часов)**

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>I. Легкая атлетика.</b>	15	
1.1	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Общие требования к одежде и обуви, знакомство со спортивным инвентарём и оборудованием, правила поведения, техника безопасности.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	1	<p>Знают историю ГТО. Знают нормативы. Готовятся к сдаче нормативов. Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
1.2	<p>Значение занятий легкой атлетики для физического развития.</p> <p>Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по одному).</p> <p>Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p>	1	<p>Находят отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (прыжков, кувырков).</p> <p>Определяют общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p>
1.3	<p>Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну). Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; игра «Салки».</p>	1	<p>Выполняют сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p>Определяют причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p>
1.4	<p>Строевая подготовка: обучение повороту прыжком направо и налево. ОРУ. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Игра «Третий лишний».</p>	1	<p>Объясняют возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p>Демонстрируют изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p>Участвуют в подвижных играх.</p>

1.5	Строевая подготовка: шеренга, колонна, обучение повороту прыжком направо и налево. ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м; Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Метание: малого мяча на дальность.	1	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
1.6	Строевая подготовка (повторение изученного). ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Беговые упражнения: бег с ускорением до 30м, прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на дальность.	1	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
1.7	Строевая подготовка (повторение). Беговые упражнения: бег по кругу в равномерном темпе до 800м. Прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на дальность.	1	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
1.8	Строевая подготовка (повторение). ОРУ. Беговые упражнения: бег до 800м, бег с ускорением с высокого старта (30м), Прыжковые упражнения в длину.	1	
1.9	Строевая подготовка-повторение. ОРУ. Беговые упражнения: бег до 800м. <b>Бег 30м с учётом времени.</b> Прыжковые упражнения в длину.	1	
1.10	Строевая подготовка. Беговые упражнения: равномерный бег до 800м. ОРУ. Прыжковые упражнения в длину.	1	
1.11	Строевая подготовка (повторение). ОРУ. Беговые упражнения: бег до 800м. Спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	
1.12	Беговые упражнения: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Строевая подготовка. ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения в высоту.	1	
1.13	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег.	1	



	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжковые упражнения в высоту.		
1.14	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; Прыжковые упражнения в высоту. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	
1.15	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения в высоту. «Челночный» бег с переноской кубиков.	1	
	<b>II. Подвижные игры народа Коми</b>	<b>2</b>	
2.16	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Коми национальные народные игры. Разучивание игры «Олени».	1	Интересуются культурой народа Коми, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимают активное участие в национальных играх, включаются в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
2.17	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Коми национальные игры: «Ведущий», «Игра в шар» (игра с предметами).	1	
	<b>III. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>21</b>	
3.18	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	1	Характеризуют строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках

	<p>колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные упражнения прикладного характера.</p> <p>ОРУ: Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.</p>		<p>физической культуры.</p> <p>Объясняют и демонстрируют технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называют способы построения и различают их между собой.</p> <p>Называют правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Характеризуют исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p>
3.19	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Формирование осанки: комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;</p>	1	<p>Называют основные исходные положения.</p> <p>Выполняют основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).</p> <p>Демонстрируют технику выполнения упражнений утренней зарядки, определяют направленность их воздействия.</p> <p>Выполняют комплексы утренней зарядки.</p> <p>Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений физминутки для профилактики утомления крупных и мелких мышечных групп.</p> <p>Выполняют упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p>
3.20	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. 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;</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в</p>	1	<p>Соблюдают последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений.</p> <p>Называют основные виды стоек, упоров, седов</p>

	<p>группировке; перекаты; стойка на лопатках.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>		<p>и др.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p>
3.21	<p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>Выполняют фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Выполняют акробатические комбинации из хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p>
3.22	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>ОРУ. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>
3.33	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	1	

	<p>ОРУ. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; (развитие силовых способностей) прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>		
3.34	<p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	
3.35	<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Формирование осанки: комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	
3.36	<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.</p>	1	

	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.		
3.37	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
3.38	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
3.39	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук,	1	

	ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.		
3.40	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
3.41	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
3.42	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: комплекс упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	

3.43	<p>Комплексы физических упражнений физкульт-минуток. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	
3.44	<p>Комплексы физических упражнений физкульт-минуток. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа.</p> <p>Акробатическая комбинация: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</p>	1	
3.45	<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.</p> <p>Акробатическая комбинация: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</p>	1	
3.46	<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>	1	

	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.		
3.47	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ) ОРУ. Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1	
3.48	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ) ОРУ. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. <b>Наклон вперед из положения сидя, см – контрольное тестирование.</b>	1	
	<b>III.Лыжная подготовка</b>	<b>25</b>	
4.49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Обучение одеванию лыжных ботинок, и лыж; правильная переноска лыжного инвентаря к месту занятий. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты.	1	Демонстрируют основную стойку лыжника. Демонстрируют технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрируют технику выполнения
4.50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты. Повторение правильной переноски лыжного инвентаря, разминка, передвижение колонной по лыжне.	1	разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Знают правила предупреждения травматизма
4.51	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты. Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок, игра	1	на уроках лыжной подготовки.



	«Перебежки со снежками».		
4.52	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом без палок, игра «Снежные круги».	1	
4.53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты. Повороты переступанием на месте, ходьба ступающим и скользящим шагом с палками, игры: «Слалом», «Смелые воробушки».	1	
4.54	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты. Повороты переступанием на месте, ходьба ступающим и скользящим шагом с палками, игры: «Слалом», «Смелые воробушки».	1	
4.55	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, обучение подъёму в горку «лесенкой».	1	
4.56	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, продолжить обучение подъёму в горку «лесенкой».	1	
4.57	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, подъём в гору «лесенкой» и спуск в основной стойке.	1	
4.58	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м с палками, подъём в гору «лесенкой» и спуск в основной стойке, с прохождением ворот из лыжных палок.	1	
4.59	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 1км с палками, игровое упр-ие.		
4.60	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.	1	

	Обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км.		
4.61	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км.	1	
4.62	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км, спуск с горы.	1	
4.63	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км, спуск в стойке устойчивости.	1	
4.64	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Попеременный двухшажный ход-обучение. Подъём «лесенкой наискось».	1	
4.65	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом , повороты переступанием, спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой».	1	
4.66	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом (согласованность движений рук и ног) , повороты переступанием, спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой».	1	
4.67	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом (согласованность движений рук и ног) , повороты переступанием, спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой».	1	

4.68	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Ознакомить с изменением скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом, игра «Проведи и не задень».	1	
4.69	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Отработка движений рук в попеременном двухшажном ходе, ознакомить с подпрыгиваниями в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Воротики», «Слалом».	1	
4.70	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Прохождение дистанции 1км в соревновательной деятельности техникой попеременного двухшажного хода.	1	
4.71	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Оценить технику исполнения спуска с горки в стойке устойчивости, и подъёма «лесенкой наискось». Игры на лыжах.	1	
4.72	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Прохождение дистанции 1км техникой попеременного двухшажного хода. Спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой», игра «Слалом».	1	
4.73	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой».	1	
	<b>V.Плавание.</b>	<b>2</b>	
4.74	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1	Уметь проплывать отрезки на ногах, держась за доску; скользить на груди с задержкой дыхания; повторно проплывать отрезки одним из способов плавания.
4.75	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение;	1	

	упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.		
	<b>VI.Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>18</b>	
5.76	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>ОРУ. 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 поочерёдно.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	1	<p>Участвуют в подвижных играх. Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности. Технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>
5.77	<p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>ОРУ. 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 поочерёдно.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	1	
5.78	<p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	1	
5.79	<p>Гимнастика для глаз.</p> <p>ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</p>	1	

	игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		
5.80	<p>Гимнастика для глаз.</p> <p>ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	1	
5.81	<p>ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	1	
5.82	<p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	1	
5.83	<p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	1	
5.84	ОРУ. Развитие силовых способностей: повторное выполнение	1	

	<p>многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).</p> <p>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>		
5.85	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	1	
5.86	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</p> <p>Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	1	
5.87	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.</p> <p>Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	1	
5.88	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	1	
5.89	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	1	
5.90	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Спортивные игры. Баскетбол:</p>	1	

	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.		
5.91	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>Наклон из положения стоя – контрольное тестирование.</b>	1	
5.92	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине – контрольное упражнение.</b>	1	
5.93	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) – контрольное тестирование.</b>	1	
	<b>VII. Легкая атлетика.</b>	6	
6.94	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения с ускорением до 30 м. ОРУ без предметов. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Прыжок в длину с места - контрольное тестирование.</b>	1	
6.95	Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Бег 30 м – контрольное тестирование.</b>	1	

6.96	Беговые упражнения: на выносливость (5 мин). ОРУ. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину <b>«Челночный бег» - контрольное тестирование.</b>	1	
6.97	Беговые упражнения: бег по слабопересеченной местности. Высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча на дальность.	1	
6.98	Беговые упражнения на развитие выносливости. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	
6.99	Спортивный уголок школьника. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Спортивные игры с футбольным и волейбольным мячом.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	



2 класс (102 часа)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика.</b>	15	
1.1	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Общие требования к одежде и обуви, правила поведения, техника безопасности.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Беговые упражнения. Оздоровительный бег 400 м. Комплекс утренней гимнастики. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</p>	1	<p>Знают историю ГТО. Знают нормативы. Готовятся к сдаче нормативов. Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
1.2	<p>Значение занятий легкой атлетики для физического развития.</p> <p>Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по одному).</p> <p>Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p>	1	<p>Находят отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (прыжков, кувырков).</p> <p>Определяют общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p>
1.3	<p>Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну). Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p>	1	<p>Выполняют сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p>Определяют причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p>
1.4	<p>Строевая подготовка: обучение повороту направо и налево.</p> <p>ОРУ. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p>	1	<p>Объясняют возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p>Демонстрируют изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p>
1.5	<p>Строевая подготовка: шеренга, колонна, обучение повороту направо и налево. ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м;</p>	1	<p>Участвуют в подвижных играх.</p> <p>Проявляют интерес и желание</p>

	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Метание: малого мяча на дальность.		демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
1.6	Строевая подготовка (повторение изученного). ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 600 м. Беговые упражнения: бег с ускорением до 30м, прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на дальность.	1	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
1.7	Строевая подготовка (повторение). Беговые упражнения: бег по кругу в равномерном темпе до 800м. Прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на дальность. <b>Наклон из положения стоя – контрольное тестирование.</b>	1	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
1.8	Строевая подготовка (повторение). ОРУ. Беговые упражнения: бег до 1000м, бег с ускорением с высокого старта (30м), Прыжковые упражнения в длину.	1	
1.9	Строевая подготовка-повторение. ОРУ. Беговые упражнения: бег до 1000м. <b>Бег 30м с учётом времени.</b> Прыжковые упражнения в длину.	1	
1.10	Строевая подготовка. Беговые упражнения: равномерный бег до 1000м. ОРУ. Прыжковые упражнения в длину. <b>Метание мяча (150г) на дальность – контрольное тестирование.</b>	1	
1.11	Строевая подготовка (повторение). ОРУ. Беговые упражнения: бег до 1000м. Спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель. <b>Подтягивание на высокой и низкой перекладине – контрольное упражнение.</b>	1	
1.12	Беговые упражнения: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Строевая подготовка. ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения в высоту. <b>Поднимание туловища из положения лежа – контрольное тестирование.</b>	1	

1.13	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег. <b>Бег 1 км – контрольное тестирование.</b></p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжковые упражнения в высоту.</p>	1	
1.14	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; Прыжковые упражнения в высоту. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное тестирование.</b></p>	1	
1.15	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения в высоту. «Челночный» бег с переноской кубиков.</p> <p><b>Прыжок в длину с места – контрольное тестирование.</b></p>	1	
	<b>V. Подвижные игры народа Коми</b>	<b>2</b>	
2.16	<p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Коми национальные народные игры. Разучивание игры «Олени».</p>	1	<p>Интересуются культурой народа Коми, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Принимают активное участие в национальных играх, включаются в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>
2.17	<p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной</p>	1	

	<p>интенсивности, чередующийся с ходьбой.          Коми национальные игры: «Ведущий», «Игра в шар» (игра с предметами).  <b>«Челночный» бег – контрольное тестирование.</b></p>		
	<b>VI. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>21</b>	
3.18	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории физической культуры.          Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.          Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные упражнения прикладного характера.          ОРУ: Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.          Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.</p>	1	<p>Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.п.).          Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей.          Характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.          Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.          Называют правила проведения Олимпийских игр.          Характеризуют современные Олимпийские игры, как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>
3.19	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.          ОРУ. Формирование осанки: комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;          Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в</p>	1	<p>Характеризуют строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.          Объясняют и демонстрируют технику выполнения строевых команд.          Называют способы построения и различают их между собой.          Называют правила выполнения строевых упражнений.          Характеризуют исходные положения как различные позы тела, с которых начинают</p>

	группировке; перекаты; стойка на лопатках;		выполнять упражнения.
3.20	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. 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;</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>Называют основные исходные положения. Выполняют основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Демонстрируют технику выполнения упражнений утренней зарядки, определяют направленность их воздействия. Выполняют комплексы утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполняют комплексы упражнений физминутки для профилактики утомления крупных и мелких мышечных групп.</p>
3.21	<p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>Выполняют упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдают последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называют основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p>
3.22	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>ОРУ. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;</p>	1	<p>Выполняют фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>

	<p>гимнастический мост. Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>		<p>Выполняют акробатические комбинации из хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>
3.33	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; (развитие силовых способностей) прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	
3.34	<p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	
3.35	<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Формирование осанки: комплекс упражнений для укрепления</p>	1	

	мышечного корсета. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.		
3.36	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
3.37	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
3.38	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	1	

	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.		
3.39	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
3.40	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
3.41	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	



3.42	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: комплекс упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	
3.43	<p>Комплексы физических упражнений физкульт-минуток. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	
3.44	<p>Комплексы физических упражнений физкульт-минуток. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа.</p> <p>Акробатическая комбинация: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</p>	1	
3.45	<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.</p> <p>Акробатическая комбинация: мост из положения лёжа на спине,</p>	1	

	опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. <b>Акробатика – контрольный урок.</b>		
3.46	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1	
3.47	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ) ОРУ. Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1	
3.48	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ) ОРУ. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1	
	<b>III. Лыжная подготовка</b>	<b>28</b>	
4.49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор	1	Знают и соблюдают правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.

	одежды, обуви и инвентаря. Лыжные гонки. Скользящий шаг: перенос равновесия на маховую ногу, подъём «лесенкой наискось», стойка устойчивости при спуске.		Характеризуют технику скользящего хода и демонстрируют ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.
4.50	Лыжные гонки. Скользящий шаг: перенос равновесия на маховую ногу, подъём «лесенкой наискось», стойка устойчивости при спуске, дист .до 1км.	1	Характеризуют и демонстрируют технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.
4.51	Лыжные гонки. Скользящий шаг: перенос массы тела на маховую ногу при выполнении первого шага, подъём «лесенкой наискось», стойка устойчивости при спуске с выдвинутой вперед правой ногой, прохождение дистанции скользящим шагом до 1,5км.	1	Демонстрируют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполняют торможение «плугом» при спуске с пологого склона.
4.52	Лыжные гонки. Наклон туловища в скользящем шаге, спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперед левой ноги, прохождение дист. 1,5км скользящим шагом.	1	Выполняют торможение способом падения на правый бок при спуске с пологого склона. Выполняют подъем на лыжах способом «лесенка».
4.53	Лыжные гонки. Скольжение на одной лыже, сгибание – разгибание ног во время спуска, одноопорное скольжение: перенос массы тела на маховую ногу, подпрыгивания во время спуска, прохождение дист, 1,5км.	1	
4.54	Лыжные гонки. Скольжение на одной лыже, сгибание – разгибание ног во время спуска, одноопорное скольжение: перенос массы тела на маховую ногу, подпрыгивания во время спуска, прохождение дист, 1,5км.	1	
4.55	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Скользящий шаг: согласованность движений рук и ног, контроль уровня навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед, дист. 1км	1	
4.56	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Скользящий шаг: согласованность движений рук и ног, контроль уровня навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед, дист. 1км	1	
4.57	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.	1	

	Попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног, спуск: смена ног прыжком, прохождение дист. До 2км.		
4.58	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног, спуск: смена ног прыжком, прохождение дист. До 2км.	1	
4.59	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног, спуск: смена ног прыжком, прохождение дист. до 2км		
4.60	12.Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Скользкий шаг: скольжение на одной лыже, остановка рук, подъём «лесенкой наискось» с опорой на палки, прохождение дист. до 2км.	1	
4.61	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Скользкий шаг: скольжение на одной лыже, остановка рук, подъём «лесенкой наискось» с опорой на палки, прохождение дист. до 2км.	1	
4.62	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Скользкий шаг: удерживание маховой ноги в течение 1 сек., спуск в стойке устойчивости с палками в руках, дист. до 2км	1	
4.63	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Скользкий шаг: удерживание маховой ноги в течение 1 сек., спуск в стойке устойчивости с палками в руках, дист. до 2км	1	
4.64	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Попеременный двухшажный ход: движение руки за бедро, опорное скольжение в скользящем шаге: согласованность движений рук и ног с остановками, дист. до 2км.	1	
4.65	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.	1	

	Попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног с большой амплитудой, проверка техники исполнения скользящего шага, поворота переступанием с продвижением вперёд и выполнение подъёма «лесенкой наискось».		
4.66	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Торможение. Попеременный двухшажный ход: изменение скорости передвижения, оценка техники выполнения спуска в стойке устойчивости.	1	
4.67	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы, торможение. Дистанция 1км на результат, спуск в стойке устойчивости.	1	
4.68	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы, торможение. Попеременный двухшажный ход: движение руки за бедро на разной скорости передвижения, оценка техники исполнения скользящего шага, дист. 1км. Торможение способом падения на бок.	1	
4.69	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Совершенствование изученных ходов и элементов, прохождение дистанции до 2км, игровые упражнения. Торможение способом падения на бок.	1	
4.70	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Торможение способом падения на бок. Совершенствование изученных ходов и элементов, прохождение дистанции до 1,2км. Лыжная эстафета.	1	
4.71	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Совершенствование изученных ходов и элементов, прохождение дистанции до 2км. Игровое упражнение «Воротики».	1	

4.72	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Торможения. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Совершенствование изученных ходов и элементов, прохождение дистанции до 2км .Игровое упражнение «Воротики».	1	
4.73	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Торможения. Совершенствование изученных ходов и элементов, прохождение дистанции до 2км, спуск с горы в стойке устойчивости, подъём в гору «лесенкой».	1	
4.74	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Совершенствование изученных ходов и элементов, прохождение дистанции до 1,2км. Лыжная эстафета.	1	
4.75	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Торможения. <b>Контрольный урок: прохождение дистанции 1км с учётом времени, игры на лыжах.</b> Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке	1	
4.76	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы. Торможения. Лыжная эстафета. Игра «Воротики».	1	
	<b>V.Плавание.</b>	<b>2</b>	
4.77	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	<b>1</b>	Уметь проплывать отрезки на ногах, держась за доску; скользить на груди с задержкой дыхания; повторно проплывать отрезки одним из способов плавания.
4.78	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.	<b>1</b>	
	<b>VI.Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>18</b>	
5.79	Правила предупреждения травматизма во время занятий	1	Раскрывают роль и значение подвижных игр

	<p>физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>ОРУ. 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 поочерёдно.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>		<p>для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p>Используют подвижные игры для развития основных физических качеств.</p>
5.80	<p>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.</p> <p>ОРУ. 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 поочерёдно.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	1	<p>Моделируют игровые ситуации.</p> <p>Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывают смелость, волю. Решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
5.81	<p>Комплекс дыхательных упражнений.</p> <p>ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	1	<p>Излагают правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно используют подвижные игры для закрепления технических действий спортивных игр.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p>
5.82	<p>Гимнастика для глаз.</p> <p>ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	1	<p>Характеризуют закалывание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p>Называют основные способы закалывания водой.</p> <p>Излагают правила закалывания обтиранием.</p>
5.83	<p>Гимнастика для глаз.</p>	1	<p>Выполняют обтирания с изменяющимся</p>

	<p>ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>		<p>температурным режимом (по заданному образцу).</p> <p>Самостоятельно выполняют гимнастику для глаз.</p> <p>Используют упражнения для развития силы и выносливости в самостоятельных занятиях.</p>
5.84	<p>Закаливание.</p> <p>ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	1	
5.85	<p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	1	
5.86	<p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	1	
5.87	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).</p> <p>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,</p>	1	



	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
5.88	ОРУ. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1	
5.89	ОРУ. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1	
5.90	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1	
5.91	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
5.92	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
5.93	ОРУ. Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	

	<b>Наклон вперед из положения сидя, см – контрольное тестирование.</b>		
5.94	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>Поднимание туловища из положения лежа – контрольное тестирование.</b>	1	
5.95	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>«Челночный бег» - контрольное тестирование.</b>	1	
5.96	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) – контрольное тестирование.</b> <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное тестирование.</b> <b>Промежуточная аттестация.</b>	1	
	<b>VII. Легкая атлетика.</b>	6	
6.97	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения с ускорением до 30 м. ОРУ без предметов. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Прыжок в длину с места - контрольное тестирование.</b>	1	
6.98	Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Высокий старт с последующим ускорением.	1	

	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Бег 30 м – контрольное тестирование.</b>		
6.99	Беговые упражнения: на выносливость (5 мин). ОРУ. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину <b>«Челночный бег» - контрольное тестирование.</b>	1	
6.100	Беговые упражнения: бег по слабопересеченной местности. Высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча на дальность. <b>Бег 1км – контрольное тестирование.</b>	1	
6.101	Беговые упражнения на развитие выносливости. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	
6.102	Спортивный уголок школьника. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Спортивные игры с футбольным и волейбольным мячом.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

### 3 класс (102 часа)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
<b>I. Легкая атлетика.</b>			15
1.1	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Общие требования к одежде и обуви, правила поведения, техника безопасности.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции.</p>	1	<p>Знают историю ГТО. Знают нормативы. Готовятся к сдаче нормативов. Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
1.2	<p>Значение занятий легкой атлетики для физического развития.</p> <p>Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Бег на короткие дистанции (от 30м до 60 м) с максимальной скоростью.</p>	1	<p>Находят отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (прыжков, кувырков).</p> <p>Определяют общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p>
1.3	<p>Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью до 60м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p>	1	<p>Определяют причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Объясняют возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p>
1.4	<p>ОРУ. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м и 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p>	1	<p>Демонстрируют изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p>Участвуют в подвижных играх.</p>
1.5	ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м;	1	Проявляют интерес и желание

	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Метание: малого мяча на дальность.		демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
1.6	ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Беговые упражнения: бег с ускорением до 30м, прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на дальность.	1	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
1.7	Беговые упражнения: бег по кругу в равномерном темпе до 800м. Прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на дальность. <b>Наклон из положения стоя – контрольное тестирование.</b>	1	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
1.8	ОРУ. Беговые упражнения: бег до 800м, бег с ускорением с высокого старта (30м), Прыжковые упражнения в длину. Тройной и пятерной прыжки с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	1	Рассказывают о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты и выносливости.
1.9	Строевая подготовка-повторение. ОРУ. Беговые упражнения: бег до 800м. <b>Бег 30м с учётом времени.</b> Прыжковые упражнения в длину. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность.	1	Выполняют прыжки через скакалку разными способами.
1.10	Строевая подготовка. Беговые упражнения: равномерный бег до 800м. ОРУ. Прыжковые упражнения в длину. <b>Метание мяча (150г) на дальность – контрольное тестирование.</b>	1	Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития.
1.11	ОРУ. Беговые упражнения: бег до 1000м. Спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью.
1.12	Беговые упражнения: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения в высоту. <b>Поднимание туловища из положения лежа – контрольное тестирование.</b>	1	
1.13	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных	1	

	исходных положений. «Челночный» бег. <b>Бег 1 км – контрольное тестирование.</b> Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное тестирование.</b>		
1.14	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <b>Подтягивание на высокой и низкой перекладине – контрольное упражнение.</b>	1	
1.15	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. <b>Прыжок в длину с места – контрольное тестирование.</b>	1	
	<b>II. Подвижные игры народа Коми</b>	<b>2</b>	
2.16	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Коми национальные народные игры.	1	Интересуются культурой народа Коми, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимают активное участие в национальных играх, включаются в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
2.17	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Коми национальные игры. <b>«Челночный» бег – контрольное тестирование.</b>	1	
	<b>III. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>21</b>	

3.18	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории физической культуры.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные упражнения прикладного характера.</p> <p>ОРУ: Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.</p>	1	<p>Пересказывают текст по истории развития физической культуры.</p> <p>Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p>Приводят примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта.</p> <p>Приводят примеры комплексов упражнений и определяют их направленность.</p> <p>Определяют связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка. Тем чаще пульс.</p> <p>Измеряют величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p>
3.19	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Формирование осанки: комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.</p>	1	<p>Находят разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p>Объясняют правила закаливания способом «обливание».</p> <p>Объясняют правила закаливания принятием душа.</p> <p>Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.п.).</p> <p>Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей.</p> <p>Характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p>
3.20	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	1	<p>Называют правила проведения Олимпийских игр.</p>

	<p>ОРУ. 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;</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед; подводящие упражнения для освоения кувырка назад.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>		<p>Характеризуют современные Олимпийские игры, как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p> <p>Определяют связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p>Характеризуют силу как физическое качество.</p> <p>Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p>
3.21	<p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрируют их выполнение.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Характеризуют быстроту как физическое качество человека.</p> <p>Определяют зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.</p> <p>Выделяют упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p>
3.22	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>ОРУ. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p>	1	<p>Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризуют выносливость как физическое качество человека.</p> <p>Определяют зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую</p>



	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		нагрузку.
3.33	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; (развитие силовых способностей) прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>Выделяют упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризуют гибкость как физическое качество человека.</p> <p>Определяют зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p>Выделяют упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения для проверки гибкости.</p>
3.34	<p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	<p>Характеризуют равновесие как физическое качество человека.</p> <p>Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия.</p>
3.35	<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Формирование осанки: комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	<p>Характеризуют строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объясняют и демонстрируют технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называют способы построения и различают их между собой.</p>

3.36	<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	<p>Называют правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Характеризуют исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называют основные исходные положения.</p> <p>Выполняют основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).</p> <p>Демонстрируют технику выполнения упражнений утренней зарядки, определяют направленность их воздействия.</p> <p>Выполняют комплексы утренней зарядки.</p> <p>Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений физминутки для профилактики утомления крупных и мелких мышечных групп.</p> <p>Выполняют упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p>Соблюдают последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений.</p> <p>Называют основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на</p>
3.37	<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	<p>Соблюдают последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений.</p> <p>Называют основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на</p>
3.38	<p>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).</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	<p>Соблюдают последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений.</p> <p>Называют основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на</p>
3.39	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических	1	

	<p>качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>		<p>спине.</p> <p>Выполняют фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Выполняют акробатические комбинации из хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>
3.40	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг).</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	<p>Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Определяют, для какой группы мышц предназначено упражнение.</p> <p>Называют последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельно составляют комплекс упражнений.</p> <p>Выполняют фигурную маршировку.</p> <p>Характеризуют и демонстрируют стойки на лопатках, согнув ноги; полупереворота назад и кувырка вперед, гимнастического моста из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение.</p>
3.41	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	1	
3.42	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и</p>	1	

	<p>колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: комплекс упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>		<p>Выполняет разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p>
3.43	<p>Комплексы физических упражнений физкульт-минуток. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <b>Акробатика – контрольный урок.</b></p>	1	
3.44	<p>Комплексы физических упражнений физкульт-минуток. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа. Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приема.</p>	1	
3.45	<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приема.</p>	1	
3.46	<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: упражнения на расслабление</p>	1	

	отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Гимнастическая упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом скамейке.. Передвижение по скамейке ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты в правую и левую стороны на 90* и 180*.		
3.47	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ) ОРУ. Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Гимнастическая упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом скамейке.. Передвижение по скамейке ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты в правую и левую стороны на 90* и 180*.	1	
3.48	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ) ОРУ. Гимнастическая упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом скамейке.. Передвижение по скамейке ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты в правую и левую стороны на 90* и 180*.	1	
	<b>III..Лыжная подготовка</b>	<b>28</b>	
4.49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге (продолжить обучение).	1	Знают и соблюдают правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Характеризуют технику скользящего хода и демонстрируют ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.
4.50	Лыжные гонки. Спуск в основной стойке (ознакомление).	1	Характеризуют и демонстрируют технику

	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1км.		равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.
4.51	Лыжные гонки. Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды (продолжить обучение). Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1.5км	1	Демонстрируют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.
4.52	Лыжные гонки. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке (обучение). Передвижение скользящим шагом до 1.5км.	1	Выполняют торможение «плугом» при спуске с пологого склона.
4.53	Лыжные гонки. Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге (продолжить обучение).	1	Выполняют торможение способом падения на правый бок при спуске с пологого склона.
4.54	Лыжные гонки Перенос массы тела в повороте переступанием в движении (ознакомление).	1	Выполняют подъем на лыжах способом «лесенка».
4.55	Лыжные гонки. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе (продолжить обучение).	1	Характеризуют прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.
4.56	Лыжные гонки. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении (обучение).	1	Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий.
4.57	Лыжные гонки. Отталкивание ногой в скользящем шаге (ознакомление).	1	Характеризуют способы катания на санках с гор (сидя, лежа).
4.58	Лыжные гонки. <b>Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед (контрольный урок)</b>	1	Демонстрируют развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.
4.59	Лыжные гонки. Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге (ознакомление).		Излагают правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
4.60	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход (обучение). Подъем «лесенкой» прямо (обучение).	1	Соблюдают эти правила при приобретении инвентаря.
4.61	Лыжные гонки. Движение прямой маховой ноги в неподвижном положении в течение двух секунд (обучение).	1	Излагают правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
4.62	Лыжные гонки. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе (ознакомление).	1	Демонстрируют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции 500м.
4.63	Лыжные гонки. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе (обучение).	1	Демонстрируют технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной
4.64	Лыжные гонки. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе (обучение).	1	
4.65	Лыжные гонки. Отталкивание ногой в скользящем шаге (обучение).	1	
4.66	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке	1	

	устойчивости (ознакомление).		деятельности.
4.67	Лыжные гонки. Отталкивание ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения (обучение).	1	Выполняют подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.
4.68	Лыжные гонки. Поворот переступанием с продвижением вперед на разной скорости передвижения (обучение). <b>Подъем «лесенкой» прямо (контрольный урок).</b>	1	Демонстрируют технику выполнения одновременного одношажного хода.
4.69	Лыжные гонки. Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед.	1	Демонстрируют чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.
4.70	Лыжные гонки. Переход в сопряженные (взаимно связанные) повороты переступанием в движении после спуска в основной стойке (ознакомление).	1	Излагают и демонстрируют технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.
4.71	Лыжные гонки. Техника скользящего шага. Поворот переступанием с продвижением вперед.	1	Демонстрируют технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого склона.
4.72	Лыжные гонки. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения (обучение).	1	Определяют скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса.
4.73	Лыжные гонки. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе (обучение). <b>Спуск в основной стойке (контрольный урок).</b>	1	Рассуждают об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
4.74	Лыжные гонки. <b>Одновременный бесшажный ход: техника выполнения (контрольный урок).</b>	1	
4.75	Лыжные гонки. Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе (продолжить обучение). <b>Техника выполнения скользящего шага (контрольный урок).</b>	1	
4.76	Лыжные гонки. <b>Техника выполнения попеременного двухшажного хода (контрольный урок).</b>	1	
	<b>V. Плавание.</b>	<b>2</b>	
4.77	Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1	Уметь проплывать отрезки на ногах, держась за доску; скользить на груди с задержкой дыхания; повторно проплывать отрезки одним из способов плавания.
4.78	Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение;	1	Излагают правила поведения в бассейне и

	упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций кролем и произвольным способом.		четко их соблюдают. Выполняют основные способы вхождения в воду. Выполняют упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела». Выполняют скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна. Проплывают учебную дистанцию на груди, работая только ногами и держась за плавательную доску. Подключают работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности. Проплывают учебную дистанцию кролем на груди.
	<b>VI.Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>18</b>	
5.79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. ОРУ. 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. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств.
5.80	Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. ОРУ. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной	1	Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях



	ноге и двух ногах поочерёдно. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
5.81	Комплекс дыхательных упражнений. ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	Излагают правила игр и особенности их организации. Активно используют подвижные игры для закрепления технических действий спортивных игр. Соблюдают правила техники безопасности.
5.82	Гимнастика для глаз. ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	Характеризуют закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называют основные способы закаливания водой. Излагают правила закаливания обтиранием.
5.83	Гимнастика для глаз. ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	Выполняют обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). Самостоятельно выполняют гимнастику для глаз. Используют упражнения для развития силы и выносливости в самостоятельных занятиях. Демонстрирует технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Излагают общие правила спортивных игр.
5.84	Закаливание. ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с		Описывают технику приемов игры с мячом. Описывают технику работы с мячом. Демонстрируют технику работы с мячом. Развивают мышцы рук с помощью упражнений

	поворотами. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		с набивным мячом. Развивают мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным отягощением. Владеют правилами организации и проведения подвижных игр, готовят места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.
5.85	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	
5.86	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	
5.87	ОРУ. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см). Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	
5.88	ОРУ. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1	
5.89	ОРУ. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1	
5.90	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с	1	

	касанием рукой подвешенных ориентиров. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.		
5.91	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
5.92	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
5.93	ОРУ. Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <b>Наклон вперед из положения сидя, см – контрольное тестирование.</b>	1	
5.94	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>Поднимание туловища из положения лежа – контрольное тестирование.</b>	1	
5.95	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>«Челночный бег» - контрольное тестирование.</b>	1	
5.96	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	1	

	<p>Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) – контрольное тестирование.</b></p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное тестирование.</b></p> <p><b>Промежуточная аттестация.</b></p>		
	<b>VII. Легкая атлетика.</b>	6	
6.97	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Беговые упражнения с ускорением до 30 м. ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Прыжок в длину с места - контрольное тестирование.</b></p>	1	<p>Совершенствуют ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризуют и демонстрируют технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполняют бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p>
6.98	<p>Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину.</p> <p><b>Бег 30 м – контрольное тестирование.</b></p>	1	<p>Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега.</p>
6.99	<p>Беговые упражнения: на выносливость (5 мин). ОРУ. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Бег 1 км – контрольное тестирование.</b></p>	1	<p>Составляют правила простейших соревнований по образцу.</p> <p>Организуют и проводят соревнования по составленным правилам.</p>
6.100	<p>Беговые упражнения: бег по слабопересеченной местности. Высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча на дальность.</p>	1	
6.101	<p>Беговые упражнения на развитие выносливости. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	1	
6.102	<p>Спортивный уголок школьника. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Спортивные игры с футбольным и</p>	1	

	волейбольным мячом.		
--	---------------------	--	--

4 класс (102 часа)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>І. Легкая атлетика.</b>	15	
1.1	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Общие требования к одежде и обуви, правила поведения, техника безопасности.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции.</p>	1	<p>Знают историю ГТО. Знают нормативы. Готовятся к сдаче нормативов. Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
1.2	<p>Значение занятий легкой атлетики для физического развития.</p> <p>Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Бег на короткие дистанции (до 60 м) с максимальной скоростью.</p>	1	<p>Находят отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (прыжков, кувырков).</p> <p>Определяют общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p>
1.3	<p>Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью до 60м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p>	1	<p>Выполняют сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p>Определяют причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p>
1.4	<p>ОРУ. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м и 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта.</p> <p>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p>	1	<p>Объясняют возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p>Демонстрируют изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p>Участвуют в подвижных играх.</p> <p>Проявляют интерес и желание</p>

1.5	ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м; Техника выполнения низкого старта. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Метание: малого мяча на дальность.	1	демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
1.6	ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Беговые упражнения: бег с ускорением до 30м, прыжковые упражнения в длину. Техника выполнения низкого старта. Метание: малого мяча на дальность.	1	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
1.7	Беговые упражнения: бег по кругу в равномерном темпе до 800м. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на дальность. <b>Наклон из положения стоя – контрольное тестирование.</b>	1	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Рассказывают о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты и выносливости.
1.8	ОРУ. Беговые упражнения: бег до 800м, бег с ускорением с высокого старта (30м). Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Прыжковые упражнения в длину. Тройной и пятерной прыжки с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	1	Выполняют прыжки через скакалку разными способами. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека.
1.9	Строевая подготовка-повторение. ОРУ. Беговые упражнения: бег до 800м. <b>Бег 30м (60м) с учётом времени.</b> Прыжковые упражнения в длину. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность. <b>Подтягивание на высокой и низкой перекладине – контрольное упражнение.</b>	1	Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью. Совершенствуют высокий старт.
1.10	Строевая подготовка. Беговые упражнения: равномерный бег до 800м. ОРУ. Прыжковые упражнения в длину. <b>Метание мяча (150г) на дальность – контрольное тестирование.</b>	1	Описывают технику низкого старта. Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.
1.11	ОРУ. Беговые упражнения: бег до 1000м. Спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	Демонстрируют технику выполнения низкого старта.
1.12	Беговые упражнения: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание. Броски:	1	Выполняют стартовые ускорения из положения низкого старта.

	<p>большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения в высоту.</p> <p><b>Поднимание туловища из положения лежа – контрольное тестирование.</b></p>		<p>Выполняют финиширование в беге на спринтерские дистанции.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p>
1.13	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег. <b>Бег 1 км – контрольное тестирование.</b></p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель.</p>	1	
1.14	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подводящие упражнения для самостоятельно разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное тестирование.</b></p>	1	
1.15	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Прыжок в длину с места – контрольное тестирование.</b></p>	1	
	<b>II. Подвижные игры народа Коми</b>	<b>2</b>	
2.16	<p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной</p>	1	<p>Интересуются культурой народа Коми, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Принимают активное участие в национальных</p>



	интенсивности, чередующийся с ходьбой. Коми национальные народные игры.		играх, включаются в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
2.17	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Коми национальные игры. <b>«Челночный» бег – контрольное тестирование.</b>	1	
	<b>III. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>21</b>	
3.18	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории физической культуры. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные упражнения прикладного характера. ОРУ: Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Прыжки со скакалкой. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Акробатическая комбинация 1.	1	Пересказывают текст по истории развития физической культуры. Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводят примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта. Приводят примеры комплексов упражнений и определяют их направленность. Определяют связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка. Тем чаще пульс. Измеряют величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находят разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объясняют правила закаливания способом «обливание». Объясняют правила закаливания принятием душа.
3.19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Формирование осанки: комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1.	1	Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.п.). Раскрывают назначение первых соревнований

3.20	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. 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.</p> <p>Акробатическая комбинация 1.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>у древних людей.</p> <p>Характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Называют правила проведения Олимпийских игр.</p> <p>Характеризуют современные Олимпийские игры, как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>
3.21	<p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Акробатическая комбинация 1.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>Определяют связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p>Характеризуют силу как физическое качество.</p> <p>Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p>Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрируют их выполнение.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.</p>
3.22	<p>5.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>ОРУ. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 2.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>Характеризуют быстроту как физическое качество человека.</p> <p>Определяют зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.</p> <p>Выделяют упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризуют и демонстрируют особенности</p>

3.33	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; (развитие силовых способностей) прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 2.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	1	<p>выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризуют выносливость как физическое качество человека.</p> <p>Определяют зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p>Выделяют упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризуют гибкость как физическое качество человека.</p>
3.34	<p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 2.</p>	1	<p>Определяют зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p>Выделяют упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Характеризуют равновесие как физическое качество человека.</p>
3.35	<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>РУ. Формирование осанки: комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>акробатическая комбинация 2.</p>	1	<p>Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p>
3.36	<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	1	<p>Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия.</p> <p>Характеризуют строевые упражнения как</p>

	ОРУ. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Акробатическая комбинация 2.		совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объясняют и демонстрируют технику выполнения строевых команд.
3.37	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); Акробатическая комбинация 2.	1	Называют способы построения и различают их между собой. Называют правила выполнения строевых упражнений. Характеризуют исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.
3.38	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); Совершенствование техник выполнения акробатических упражнений. Акробатическая комбинация 2.	1	Называют основные исходные положения. Выполняют основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Демонстрируют технику выполнения упражнений утренней зарядки, определяют направленность их воздействия. Выполняют комплексы утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполняют комплексы упражнений физминутки для профилактики утомления крупных и мелких мышечных групп.
3.39	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); Совершенствование техник выполнения акробатических	1	Выполняют упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдают последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при

	упражнений. Акробатическая комбинация 2.		выполнении строевых упражнений.
3.40	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг).</p> <p>Совершенствование техник выполнения акробатических упражнений. Акробатическая комбинация 2.</p>	1	<p>Называют основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p>Выполняют фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Выполняют акробатические комбинации из хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
3.41	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).</p> <p>Совершенствование техник выполнения акробатических упражнений. Акробатическая комбинация 2.</p>	1	<p>Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p>
3.42	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: комплекс упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;</p> <p>Совершенствование техник выполнения акробатических упражнений. Акробатическая комбинация 2.</p>	1	<p>Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>
3.43	<p>Комплексы физических упражнений физкульт-минуток.</p> <p>Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.</p>	1	<p>Определяют, для какой группы мышц предназначено упражнение.</p> <p>Называют последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельно составляют комплекс упражнений.</p>

	<b>Акробатика – контрольный урок.</b>		Выполняют фигурную маршировку. Характеризуют и демонстрируют стойки на лопатках, согнув ноги; полупереворота назад и кувырка вперед, гимнастического моста из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение.
3.44	Комплексы физических упражнений физкульт-минуток. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа. Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	Выполняет разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Демонстрируют технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций. Раскрывают понятие «акробатическая комбинация».
3.45	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приема. <b>Лазанье по канату в три приема (контрольный урок).</b>	1	Характеризуют основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывают технику и последовательность упражнений акробатической комбинации. Демонстрируют их выполнение. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
3.46	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Гимнастическая упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом скамейке.. Передвижение по скамейке ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты в правую и левую стороны на 90* и 180*.	1	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
3.47	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ) ОРУ. Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Гимнастическая упражнения для освоения передвижений и	1	

	поворотов на гимнастическом скамейке.. Передвижение по скамейке ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты в правую и левую стороны на 90* и 180*.		
3.48	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ) ОРУ. Гимнастическая упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом скамейке.. Передвижение по скамейке ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты в правую и левую стороны на 90* и 180*.	1	
	<b>IV.Лыжная подготовка</b>	<b>28</b>	
4.49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Скользкий шаг: отталкивание ног. Спуск в низкой стойке. Подъем «полуелочкой».	1	Знают и соблюдают правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Характеризуют технику скользящего хода и демонстрируют ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.
4.50	Лыжные гонки. Скользящий шаг: движение толчковой и маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2сек. Спуск в низкой стойке: касание грудью бедер. Прохождение дистанции 1,2км.	1	Характеризуют и демонстрируют технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Демонстрируют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.
4.51	Лыжные гонки. Совершенствование скользящего шага. Спуск в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1.5км.	1	Выполняют торможение «плугом» при спуске с пологого склона.
4.52	Лыжные гонки. Скользящий шаг: движение толчковой и маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2сек. Спуск в низкой стойке: касание грудью бедер. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Выполняют торможение способом падения на правый бок при спуске с пологого склона. Выполняют подъем на лыжах способом «лесенка».
4.53	Лыжные гонки. Скользящий шаг: согласованность движений рук и ног при длительном одноопорном скольжении. Подъем «полуелочкой» (согласованность движений рук и ног) – обучение. Дистанция 1.5км.	1	Излагают правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдают эти правила при приобретении инвентаря.
4.54	Лыжные гонки. Скользящий шаг: согласованность движений рук и	1	

	ног при длительном одноопорном скольжении. Подъем «полуелочкой» (согласованность движений рук и ног) – обучение. Дистанция 1.5км.		Излагают правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
4.55	Лыжные гонки. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног при разной скорости передвижения (продолжить обучение). Дистанция 1.5км.	1	Демонстрируют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции 1000м.
4.56	Лыжные гонки. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног при разной скорости передвижения. Поворот переступанием в движении с отталкиванием ногой (ознакомление).	1	Демонстрируют технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности
4.57	Лыжные гонки. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход: обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги. <b>Проверка уровня образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.</b>	1	Демонстрируют технику выполнения одновременного одношажного хода. Демонстрируют чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.
4.58	Лыжные гонки. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход: обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги. Низкая стойка: сгибание и разгибание ног (пружинистое покачивание) – обучение.	1	Излагают и демонстрируют технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.
4.59	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: поздний перенос массы тела на маховую ногу (обучение). Одновременный бесшажный ход: отталкивание руками (ознакомление).		Демонстрируют технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого склона.
4.60	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: поздний перенос массы тела на маховую ногу (обучение). Одновременный бесшажный ход: отталкивание руками (ознакомление).	1	Определяют скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса.
4.61	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: окончание отталкивания ногой (обучение). Одновременный бесшажный ход: постановка палок на снег (обучение).	1	Рассуждают об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
4.62	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход: постановка палок на снег (обучение). Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1	Используют упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях лыжной подготовкой.
4.63	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход: использование массы туловища при отталкивании руками (обучение). Поворот переступанием в движении (отталкивание руками) – ознакомление.	1	Развивают с их помощью выносливость.
4.64	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: окончание	1	Демонстрируют развитие выносливости в



	отталкивания рукой (обучение). Одновременный бесшажный ход: разгибание рук при отталкивании (обучение). Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.		контрольных упражнениях.
4.65	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: окончание отталкивания ногой на разной скорости передвижения. Одновременный бесшажный ход: отталкивание руками на разной скорости передвижения (обучение). Спуск с горы. Подъем в гору «лесенкой».	1	
4.66	Лыжные гонки. <b>Техника выполнения одновременного бесшажного хода (на оценку).</b> Прохождение дистанции 2км. Поворот переступанием в движении по извилистой лыжне: отталкивание ногой и руками.	1	
4.67	Лыжные гонки. <b>Проверка уровня образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Техника выполнения подъема «полуелочкой».</b>	1	
4.68	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: постановка палок на снег (обучение). <b>Техника выполнения спуска в низкой стойке (на оценку).</b>	1	
4.69	Лыжные гонки. <b>Контрольный норматив на дистанции 1км.</b> Поворот переступанием в движении по кругу.	1	
4.70	Лыжные гонки. <b>Техника выполнения скользящего шага (на оценку).</b> Поворот переступанием в движении по кругу: согласованность движений рук и ног (обучение).	1	
4.71	Лыжные гонки. <b>Техника выполнения попеременного двухшажного хода (на оценку).</b> Лыжная эстафета.	1	
4.72	Лыжные гонки. <b>Техника выполнения поворота переступанием в движении (на оценку).</b> Игры на лыжах.	1	
4.73	Лыжные гонки. Совершенствование изученных ходов. Дистанция 2км. Игры.	1	
4.74	Лыжные гонки. Коньковый ход (ознакомление). Катание с горки. Подъем «елочкой» и «полуелочкой». Прохождение дистанции 2км.	1	
4.75	Лыжные гонки. Коньковый ход (ознакомление). Катание с горки. Подъем «елочкой» и «полуелочкой». Прохождение дистанции 2км.	1	

4.76	Лыжные гонки. Ходьба на лыжах изученными способами. Игра «Воротики» (спуск в низкой стойке).	1	
	<b>V.Плавание.</b>	<b>2</b>	
4.77	Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног и рук.	1	Описывают технику плавания способом «кроль на спине». Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного ее освоения.
4.78	Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок».	1	Демонстрируют технику плавания способом «кроль на спине». Включают подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.
	<b>VI.Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>18</b>	
5.79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. ОРУ. 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 поочерёдно. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств.
5.80	Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. ОРУ. 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 поочерёдно. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
5.81	Комплекс дыхательных упражнений. ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых	1	Излагают правила игр и особенности их

	упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		организации. Активно используют подвижные игры для закрепления технических действий спортивных игр. Соблюдают правила техники безопасности.
5.82	Гимнастика для глаз. ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	Характеризуют закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называют основные способы закаливания водой. Излагают правила закаливания обтиранием.
5.83	Гимнастика для глаз. ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	Выполняют обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). Самостоятельно выполняют гимнастику для глаз. Используют упражнения для развития силы и выносливости в самостоятельных занятиях. Демонстрирует технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Излагают общие правила спортивных игр.
5.84	Закаливание. ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		Описывают технику приемов игры с мячом. Описывают технику работы с мячом. Демонстрируют технику работы с мячом. Развивают мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. Развивают мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным отягощением. Владеют правилами организации и проведения подвижных игр, готовят места занятий с учетом правил техники безопасности.
5.85	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой		

	интенсивности, с ускорениями. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.
5.86	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	
5.87	ОРУ. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см). Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	
5.88	ОРУ. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1	
5.89	ОРУ. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1	
5.90	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1	
5.91	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,	1	

	<p>расположенных на разной высоте.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Поднимание туловища из положения лежа на спине – контрольное тестирование.</b></p>		
5.92	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное упражнение (тест).</b></p>	1	
5.93	<p>ОРУ. Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием. Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Наклон из положения сидя (тест) - итоговый контроль.</b></p>	1	
5.94	<p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	1	
5.95	<p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <b>Подтягивание на высокой перекладине из виса (м) и подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д) – контрольное упражнение (тест). Итоговый контроль</b></p>	1	
5.96	<p>ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Челночный бег 3x10 м, с – контрольное упражнение (тест).</b></p>	1	

	<b>Промежуточная аттестация.</b>		
	<b>VII. Легкая атлетика.</b>	6	
6.97	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения с ускорением до 30 м. ОРУ без предметов. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Прыжок в длину с места - контрольное тестирование.</b>	1	Совершенствуют ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризуют и демонстрируют технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполняют бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Выполняют подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега. Составляют правила простейших соревнований по образцу. Организуют и проводят соревнования по составленным правилам.
6.98	Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Бег 30 м (60м) – контрольное тестирование.</b>	1	
6.99	Беговые упражнения: на выносливость (5 мин). ОРУ. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. <b>Бег на 1000 м – контрольное упражнение (тест).</b>	1	
6.100	Беговые упражнения: бег по слабопересеченной местности. Высокий старт с последующим ускорением. <b>Метание: малого мяча на дальность – контрольное тестирование.</b>	1	
6.101	Беговые упражнения на развитие выносливости. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	
6.102	Спортивный уголок школьника. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Спортивные игры с футбольным и волейбольным мячом.	1	