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 деятельность¹.

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 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

 $^{^1}$ 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: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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 поочерёдно 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 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), 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 поочерёдно 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 поочерёдно.

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 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
	I. Легкая атлетика.	15	
1.1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Общие требования к одежде и обуви, знакомство со спортивным инвентарём и оборудованием, правила поведения, техника безопасности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Знают историю ГТО. Знают нормативы. Готовятся к сдаче нормативов. Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют технику выполнения
1.2	Значение занятий легкой атлетики для физического развития. Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по одному). Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Находят отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (прыжков, кувырков). Определяют общие признаки и различия в
1.3	Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну). Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; игра «Салки».	1	технике выполнения ходьбы и бега. Выполняют сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определяют причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов
1.4	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). Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Третий лишний».	1	передвижения. Объясняют возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрируют изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Участвуют в подвижных играх.

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. Строевая подготовка (повторение изученного). ОРУ. Развитие	1	Проявляют интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных
1.6	выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Беговые упражнения: бег с ускорением до 30м, прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на дальность.	1	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.	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. Бег 30м с учётом времени. 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	
	II. Подвижные игры народа Коми	2	
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	
	III. Гимнастика с основами акробатики.	21	
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

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

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

	,	
	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.	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;	
	гимнастический мост.	
	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	
	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических	
	качеств.	
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	
3.34	колонне; выполнение строевых команд.	
	ОРУ. Комплекс на максимальное сгибание и прогибание туловища	1
	(в стойках и седах);	
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;	
	гимнастический мост.	
	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,	
	выносливости, гибкости и равновесия.	
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	
2.25	колонне; выполнение строевых команд.	1
3.35	ОРУ. Формирование осанки: комплекс упражнений для укрепления	1
	мышечного корсета. Акробатические упражнения. Упоры; седы;	
	упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки	
	вперёд и назад; гимнастический мост.	
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных	
	сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия	
2.26	в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
3.36	ОРУ. Развитие координации: произвольное преодоление простых	1
	препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и	
	остановками в заданной позе.	

	A C X7	
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;	
	гимнастический мост.	
	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,	
3.37	низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной	1
3.37	шага, поворотами и приседаниями; Комплекс на максимальное	1
	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.	
	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	
3.38	колонне; выполнение строевых команд.	1
0.00	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.	
	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических	
	качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время	
	выполнения физических упражнений.	
3.39	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	1
3.37	колонне; выполнение строевых команд.	1
	ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой	
	позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук,	
	позы, игры на переключение внимания, на расслаоление 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.	
	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	
3.40	переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц	1
	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.	
	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	
3.41	отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной	1
3.11	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.	
	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	
2.42		1
3.42	с асимметрическими и последовательными движениями руками и	I
	ногами;	
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;	
	гимнастический мост.	

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

			7
	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. Наклон вперед из положения сидя, см — контрольное тестирование.	1	
	III.Лыжная подготовка	25	
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».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты.	
4.52	Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом без	1
	палок, игра «Снежные круги».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты.	
4.53	Повороты переступанием на месте, ходьба ступающим и скользящим	1
	шагом с палками, игры: «Слалом», «Смелые воробушки».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты.	
4.54	Повороты переступанием на месте, ходьба ступающим и скользящим	1
	шагом с палками, игры: «Слалом», «Смелые воробушки».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.55	подъёмы.	1
4.55	Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, обучение	1
	подъёму в горку «лесенкой».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.56	подъёмы.	1
1.50	Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, продолжить	1
	обучение подъёму в горку «лесенкой».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.57	подъёмы.	1
,	Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, подъём в гору	1
	« лесенкой» и спуск в основной стойке.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
	подъёмы.	
4.58	Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м с палками,	1
	подъём в гору « лесенкой» и спуск в основной стойке, с	
	прохождением ворот из лыжных палок.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.59	подъёмы.	
	Передвижение по лыжне скользящим шагом до 1км с палками,	
	игровое упр-ие.	
4.60	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	1
	подъёмы.	

	Обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
	подъёмы.	
4.61	Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода,	1
	прохождение дистанции до 1км.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.60	подъёмы.	4
4.62	Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода,	1
	прохождение дистанции до 1км, спуск с горы.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.63	подъёмы.	1
4.03	Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода,	1
	прохождение дистанции до 1км, спуск в стойке устойчивости.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.64	подъёмы.	1
1.01	Попеременный двухшажный ход-обучение. Подъём «лесенкой	-
	наискось».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.65	подъёмы.	1
4.65	Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом,	1
	повороты переступанием, спуск с горки в стойке устойчивости,	
	подъём «лесенкой».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.	
4.66	подъемы. Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом	1
4.00	<u> </u>	1
	(согласованность движений рук и ног), повороты переступанием, спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
	подъёмы.	
4.67	Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом	1
1.07	(согласованность движений рук и ног), повороты переступанием,	1
	спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой».	
	injul i replin a recommo jerom macerni, modaem (wiecemoni/).	

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	
	V.Плавание.	2	
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
4.75	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение;	1	из способов плавания.

	упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.		
	VI.Подвижные и спортивные игры.	18	
5.76	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	Участвуют в подвижных играх. Проявляют интерес и желание демонстрировать свои физические
5.77	Комплексы дыхательных упражнений. 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	возможности и способности. Технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей
5.78	Комплексы 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	команды в процессе игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
5.79	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:	1	

	игровые задания с использованием строевых упражнений,	
	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
	упражнении на внимание, силу, ловкость и координацию. Гимнастика для глаз.	
	ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых	
	упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из	
	разных исходных положений; челночный бег.	
	1	
5.80	ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в	1
3.80	•	1
	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.	
	ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в	
	максимальном темпе, из разных исходных положений, с	
5.81	поворотами.	1
3.01	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:	1
	игровые задания с использованием строевых упражнений,	
	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной	
	интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой	
	интенсивности, чередующийся с ходвоой, с остом в режиме обльшой интенсивности, с ускорениями.	
5.82	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,	1
	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и	
	быстроту.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной	
	интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой	
	интенсивности, с ускорениями.	
5.83	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,	1
	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и	
	быстроту.	
5.84	ОРУ. Развитие силовых способностей: повторное выполнение	1

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

	- I	
	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в	
	корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	
	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся	
5.91	мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	1
	футбола.	
	Наклон из положения стоя – контрольное тестирование.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	
	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся	
<i>5</i> .02	мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	1
5.92	футбола.	1
	Поднимание туловища из положения лежа на спине –	
	контрольное упражнение.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	
	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся	
	мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	
5.93	футбола.	1
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.),	
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) –	
	контрольное тестирование.	
	VII.Легкая атлетика.	6
	Правила предупреждения травматизма во время занятий	
	физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор	
	одежды, обуви и инвентаря.	
6.94	Беговые упражнения с ускорением до 30 м. ОРУ без предметов.	1
	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с	
	продвижением; в длину. Прыжок в длину с места - контрольное	
	тестирование.	
	Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Высокий старт с	
	последующим ускорением.	
6.95	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с	1
	продвижением; в длину.	
	Бег 30 м – контрольное тестирование.	

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 «Челночный бег» - контрольное тестирование.	
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
	Итого:	99

2 класс (102 часа)

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

	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые		демонстрировать свои физические
	упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.		возможности и способности, технику
	Метание: малого мяча на дальность.		выполнения освоенных двигательных
	Строевая подготовка (повторение изученного). ОРУ. Развитие		действий.
	выносливости: бег на дистанцию до 600 м.		Проявляют находчивость в решении игровых
1.6	Беговые упражнения: бег с ускорением до 30м, прыжковые	1	задач, возникающих в процессе подвижных
	упражнения в длину.		игр.
	Метание: малого мяча на дальность.		Проявляют доброжелательность, сдержанность
	Строевая подготовка (повторение). Беговые упражнения: бег по		и уважение к соперникам и игрокам своей
	кругу в равномерном темпе до 800м.		команды в процессе игровой деятельности.
	Прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на	1	Проявляют положительные качества личности
	дальность.		в процессе игровой деятельности (смелость,
	Наклон из положения стоя – контрольное тестирование.		волю, решительность, активность и
	Строевая подготовка (повторение). ОРУ. Беговые упражнения: бег		инициативность).
1.8	до 1000м, бег с ускорением с высокого старта (30м), Прыжковые	1	, and the second
	упражнения в длину.		
	Строевая подготовка-повторение. ОРУ. Беговые упражнения: бег до		
1.9	1000м. Бег 30м с учётом времени. Прыжковые упражнения в	1	
	длину.		
	Строевая подготовка. Беговые упражнения: равномерный бег до		
1.10	1000м. ОРУ. Прыжковые упражнения в длину. Метание мяча	1	
	(150г) на дальность – контрольное тестирование.		
	Строевая подготовка (повторение). ОРУ. Беговые упражнения: бег		
	до 1000м. Спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в		
1.11	вертикальную цель.	1	
	Подтягивание на высокой и низкой перекладине – контрольное		
	упражнение.		
	Беговые упражнения: бег с изменяющимся направлением по		
	ограниченной опоре. Строевая подготовка. ОРУ. Спрыгивание и		
1 10	запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными	1	
1.12	способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые	1	
	упражнения в высоту. Поднимание туловища из положения лежа		
	– контрольное тестирование.		

1.13	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег. Бег 1 км — контрольное тестирование. 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	
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. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — контрольное тестирование.	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. Прыжок в длину с места – контрольное тестирование.	1	
	V. Подвижные игры народа Коми	2	
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». Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной	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.

	интенсивности, чередующийся с ходьбой.		
	Коми национальные игры: «Ведущий», «Игра в шар» (игра с		
	предметами).		
	«Челночный» бег – контрольное тестирование.		
	VI. Гимнастика с основами акробатики.	21	
3.18	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.	1	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
3.19	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	1	соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. 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

	группировке; перекаты; стойка на лопатках;		выполнять упражнения.
	История развития физической культуры и первых соревнований.		Называют основные исходные положения.
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и		Выполняют основные исходные положения
	колонне; выполнение строевых команд.		(стойки, упоры, седы и приседы и др.).
	ОРУ. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с		Демонстрируют технику выполнения
	включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со		упражнений утренней зарядки, определяют
3.20	взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на	1	направленность их воздействия.
3.20	ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;	1	Выполняют комплексы утренней зарядки.
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в		Соблюдают последовательность выполнения
	группировке; перекаты; стойка на лопатках.		упражнений и заданную дозировку.
	Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной		Выполняют комплексы упражнений
	ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.		физминутки для профилактики утомления
	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		крупных и мелких мышечных групп.
	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с		Выполняют упражнения, входящие в
	природными, географическими особенностями, традициями и		комплексы упражнений для профилактики и
	обычаями народа. Гимнастические упражнения прикладного		коррекции осанки.
	характера.		Соблюдают последовательность в их
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и		выполнении и заданную дозировку.
	колонне; выполнение строевых команд.		Выполняют организующие команды по
	ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы,		распоряжению учителя.
3.21	перемахи. Прыжки со скакалкой.	1	Соблюдают дисциплину и четко
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в		взаимодействуют с товарищами при
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;		выполнении строевых упражнений.
	гимнастический мост.		Называют основные виды стоек, упоров, седов
	Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной		и др.
	ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.		Демонстрируют технику выполнения
	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		разученных стоек, седов, упоров, приседов,
	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		положений лежа на спине, перекатов,
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и		группировок из положения стоя и лежа на
	колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на низкой		спине.
3.22		1	Выполняют фрагменты акробатических
	гимнастической перекладине: висы, перемахи.		11 1
	ОРУ. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в		1
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;		освоенных акробатических упражнений.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 3.34 ОРУ. 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.	3.33	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. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	Выполняют акробатические комбинации из хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. Измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 3.35 Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и 1		Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. 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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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	1
	остановками в заданной позе.	1
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;	
	гимнастический мост.	
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных	
	сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия	
3.37		
	в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
	ОРУ. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке,	
	низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной	1
	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.	
	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).	
3.38	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	1
	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.	
	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических	
	качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время	
3.39	выполнения физических упражнений.	
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	
	колонне; выполнение строевых команд.	
	ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой	1
	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.	
	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	
3.40	переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц	1
	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.	
	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	
3.41	отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной	1
	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.	
L	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	

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	1
	ногами;	
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;	
	гимнастический мост.	
	Комплексы физических упражнений физкульт-минуток.	
	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	
3.43	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	
	колонне; выполнение строевых команд.	
	ОРУ. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на	1
	широкой опоре с фиксацией равновесия.	
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в	
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;	
	гимнастический мост.	
	Комплексы физических упражнений физкульт-минуток.	
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	
	колонне; выполнение строевых команд.	
	ОРУ. Развитие силовых способностей: перелезание и	
3.44	перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание	1
	в висе стоя и лёжа.	
	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.	
	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции	
	нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые	
2.45	действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
3.45	ОРУ. Развитие координации: упражнения на переключение	1
	внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	
	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. Акробатика –		
	контрольный урок.		
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	
	III.Лыжная подготовка	28	
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.

4.50	одежды, обуви и инвентаря. Лыжные гонки. Скользящий шаг: перенос равновесия на маховую ногу, подъём «лесенкой наискось», стойка устойчивости при спуске. Лыжные гонки. Скользящий шаг: перенос равновесия на маховую ногу, подъём «лесенкой наискось», стойка устойчивости при спуске,	1	Характеризуют технику скользящего хода и демонстрируют ее в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризуют и демонстрируют технику равномерного передвижения на лыжах
	дист .до 1км.		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 вперёд 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 вперёд 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
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	«лесенка».
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 вперёд, 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 вперёд, 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.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.58	подъёмы.	1
	Попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и	
	ног, спуск: смена ног прыжком, прохождение дист. До 2км.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.59	подъёмы.	
7.57	Попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и	
	ног, спуск: смена ног прыжком, прохождение дист. до 2км	
	12. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.60	подъёмы.	1
1.00	Скользящий шаг: скольжение на одной лыже, остановка рук, подъём	1
	«лесенкой наискось» с опорой на палки, прохождение дист. до 2км.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.61	подъёмы.	1
	Скользящий шаг: скольжение на одной лыже, остановка рук, подъём	-
	«лесенкой наискось» с опорой на палки, прохождение дист. до 2км.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	1
4.62	подъёмы.	
	Скользящий шаг: удерживание маховой ноги в течение 1 сек., спуск	_
	в стойке устойчивости с палками в руках, дист. до 2км	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	1
4.63	подъёмы.	
	Скользящий шаг: удерживание маховой ноги в течение 1 сек., спуск	_
	в стойке устойчивости с палками в руках, дист. до 2км	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4 - 4	подъёмы.	4
4.64	Попеременный двухшажный ход: движение руки за бедро, опорное	1
	скольжение в скользящем шаге: согласованность движений рук и ног	
	с остановками, дист. до 2км.	
4.65	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	1
	подъёмы.	

	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».	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.66	подъёмы. Торможение.	4
4.66	Попеременный двухшажный ход: изменение скорости передвижения, оценка техники выполнения спуска в стойке	1
	устойчивости.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.67	подъёмы, торможение.	1
	Дистанция 1км на результат, спуск в стойке устойчивости.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
1.60	подъёмы, торможение. Попеременный двухшажный ход: движение	1
4.68	руки за бедро на разной скорости передвижения, оценка техники исполнения скользящего шага, дист. 1км.	1
	Торможение способом падения на бок.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
	подъёмы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме	
4.69	умеренной интенсивности.	1
4.09	Совершенствование изученных ходов и элементов, прохождение	1
	дистанции до 2км, игровые упражнения. Торможение способом	
	падения на бок.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
	подъёмы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме	
4.70	умеренной интенсивности. Торможение способом падения на бок. Совершенствование	1
	изученных ходов и элементов, прохождение дистанции до 1,2км.	
	Лыжная эстафета.	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	
4.71	подъёмы.	1
4.71	Совершенствование изученных ходов и элементов, прохождение	1
	дистанции до 2км. Игровое упражнение «Воротики».	

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. Контрольный урок: прохождение дистанции 1км с учётом времени, игры на лыжах. 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	
4.77	V.Плавание. 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
4.78	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1	из способов плавания.
7.70	VI.Подвижные и спортивные игры.	18	2
5.79	Правила предупреждения травматизма во время занятий	1	Раскрывают роль и значение подвижных игр

	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.		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
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	подвижных игр. 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. Гимнастика для глаз.	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. Выполняют обтирания с изменяющимся

	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.		температурным режимом (по заданному образцу). Самостоятельно выполняют гимнастику для глаз. Используют упражнения для развития силы и выносливости в самостоятельных занятиях.
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		
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.	1	
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,	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

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

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

3 класс (102 часа)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	I. Легкая атлетика.	15	
1.1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Общие требования к одежде и обуви, правила поведения, техника безопасности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции.	1	Знают историю ГТО. Знают нормативы. Готовятся к сдаче нормативов. Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в
1.2	Значение занятий легкой атлетики для физического развития. Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Бег на короткие дистанции (от 30м до 60 м) с максимальной скоростью.	1	стандартных условиях. Находят отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (прыжков, кувырков). Определяют общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполняют сложные способы передвижения
1.3	Беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью до 60м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	(ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определяют причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объясняют возможность изменения скорости
1.4	ОРУ. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м и 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрируют изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Участвуют в подвижных играх.
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.		демонстрировать свои физические возможности и способности, технику
	Метание: малого мяча на дальность.		выполнения освоенных двигательных
	ОРУ. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.		действий.
1.6	Беговые упражнения: бег с ускорением до 30м, прыжковые	1	Проявляют находчивость в решении игровых
1.0	упражнения в длину.	1	задач, возникающих в процессе подвижных
	Метание: малого мяча на дальность.		игр.
	Беговые упражнения: бег по кругу в равномерном темпе до 800м. Прыжковые упражнения в длину. Метание: малого мяча на		Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей
1.7	дальность.	1	команды в процессе игровой деятельности.
	Наклон из положения стоя – контрольное тестирование.		Проявляют положительные качества личности
	ОРУ. Беговые упражнения: бег до 800м, бег с ускорением с		в процессе игровой деятельности (смелость,
1.8	высокого старта (30м), Прыжковые упражнения в длину. Тройной и	1	волю, решительность, активность и
1.0	пятерной прыжки с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до	1	инициативность).
	10 прыжков).		Рассказывают о положительном влиянии
	Строевая подготовка-повторение. ОРУ. Беговые упражнения: бег до		прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты и выносливости.
1.9	800м. Бег 30м с учётом времени. Прыжковые упражнения в длину. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в	1	Выполняют прыжки через скакалку разными
	направлении метания на дальность.		способами.
	Строевая подготовка. Беговые упражнения: равномерный бег до		Определяют физическое развитие как процесс
1.10	800м. ОРУ. Прыжковые упражнения в длину. Метание мяча	1	взросления человека.
	(150г) на дальность – контрольное тестирование.		Называют основные показатели физического
1.11	ОРУ. Беговые упражнения: бег до 1000м. Спрыгивание и	1	развития.
1.11	запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	Измеряют показатели физического развития
	Беговые упражнения: бег с изменяющимся направлением по		самостоятельно или с помощью.
	ограниченной опоре. ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание. Броски:		
1 10	большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание:	1	
1.12	малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения в высоту.	1	
	Высоту. Поднимание туловища из положения лежа – контрольное		
	тестирование.		
1.12	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с	1	
1.13	ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных	1	

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

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

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

	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		нагрузку.
	Опорный прыжок: с разоега через гимнастического козла. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой,		нагрузку. Выделяют упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения для проверки выносливости.
3.33	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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Характеризуют гибкость как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Выделяют упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения для проверки гибкости.
3.34	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ. 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	Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения для
3.35	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 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.	1	проверки равновесия. 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.

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	1	Называют правила выполнения строевых упражнений. Характеризуют исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называют основные исходные положения. Выполняют основные исходные положения
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.		(стойки, упоры, седы и приседы и др.). Демонстрируют технику выполнения
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	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. Выполняют упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и
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); Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	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,
3.39	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических	1	группировок из положения стоя и лежа на

	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,		спине. Выполняют фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполняют акробатические комбинации из хорошо освоенных прикладных упражнений в
	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.		условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
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 переменой 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	Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. Измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Определяют, для какой группы мышц предназначено упражнение.
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	Называют последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составляют комплекс упражнений. 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
3.42	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	1	переходом в исходное положение.

	колонне; выполнение строевых команд.		Выполня	ет разученные	упражнения	В
	ОРУ. Развитие координации: комплекс упражнений на координацию			кробатических	фрагментов	И
	с асимметрическими и последовательными движениями руками и		10 01	их комбинаций.	TF	
	ногами;					
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в					
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;					
	гимнастический мост.					
	Комплексы физических упражнений физкульт-минуток.					
	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.					
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и					
	колонне; выполнение строевых команд.					
3.43	ОРУ. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на	1				
	широкой опоре с фиксацией равновесия.					
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в					
	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;					
	гимнастический мост. Акробатика – контрольный урок.					
	Комплексы физических упражнений физкульт-минуток.					
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и					
	колонне; выполнение строевых команд.					
3.44	ОРУ. Развитие силовых способностей: перелезание и	1				
	перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание					
	в висе стоя и лёжа.					
	Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приема.					
	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции					
	нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые					
3.45	действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1				
3.15	ОРУ. Развитие координации: упражнения на переключение	•				
	внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.					
	Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приема.					
	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции					
3.46	нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые	1				
5.10	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*.		
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 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. 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	
	III.Лыжная подготовка	28	
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
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	двухшажным попеременным ходом. 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. Выполняют торможение способом падения на
4.53	Лыжные гонки. Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге (продолжить обучение).	1	правый бок при спуске с пологого склона. Выполняют подъем на лыжах способом
4.54	Лыжные гонки Перенос массы тела в повороте переступанием в движении (ознакомление).	1	«лесенка». Характеризуют прогулки в зимнее время как
4.55	Лыжные гонки. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе (продолжить обучение).	1	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. Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед (контрольный урок)	1	Демонстрируют развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой
4.59	Лыжные гонки. Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге (ознакомление).		деятельности. Излагают правила индивидуального подбора
4.60	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход (обучение). Подъем «лесенкой» прямо (обучение).	1	лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдают эти правила при приобретении
4.61	Лыжные гонки. Движение прямой маховой ноги в неподвижном положении в течение двух секунд (обучение).	1	инвентаря. Излагают правила индивидуального подбора
4.62	Лыжные гонки. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе (ознакомление).	1	одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
4.63	Лыжные гонки. Подседание и быстрое разгибание ноги пи отталкивании в попеременном двухшажном ходе (обучение).	1	Демонстрируют технику передвижения лыжах попеременным двухшажным ходом
4.64	Лыжные гонки. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе (обучение).	1	равномерной скоростью на учебной дистанции 500м.
4.65	Лыжные гонки. Отталкивание ногой в скользящем шаге (обучение).	1	- Демонстрируют технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной
4.66	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке	1	условиях игровои и соревновательнои

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

	упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание		четко их соблюдают.
	упражнения на согласование расоты рук и ног. проплывание учебных дистанций кролем и произвольным способом.		Выполняют основные способы вхождения в
	учесных дистанции кролем и произвольным спососом.		
			воду. Выполняют упражнения: «поплавок»,
			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.
	VI.Подвижные и спортивные игры.	18	- PJA
	Правила предупреждения травматизма во время занятий		Раскрывают роль и значение подвижных игр
	физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор		для укрепления здоровья, развития физических
	одежды, обуви и инвентаря.		качеств, освоения спортивных игр, входящих в
	ОРУ. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по		школьную программу.
	ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных		Характеризуют возможности занятий
5.79	исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной	1	подвижными играми в укреплении дружбы и
	ноге и двух ногах поочерёдно.		приобретении новых друзей, воспитании силы
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в		воли, смелости, решительности и т. п.
	передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и		Используют подвижные игры для развития
	координацию.		основных физических качеств.
	Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития		_
	личностных качеств, организации отдыха и досуга.		Моделируют игровые ситуации.
5.80	ОРУ. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по	1	Регулируют эмоции и управляют ими в
	ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных		процессе игровой деятельности.

5.81	ноге и двух ногах поочерёдно. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. 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	игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. 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.		с набивным мячом.
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:		Развивают мышцы ног с помощью прыжковых
	игровые задания с использованием строевых упражнений,		упражнений с дополнительным отягощением.
	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		Владеют правилами организации и проведения
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой		подвижных игр, готовят места занятий с учетом правил техники безопасности.
	интенсивности, чередующийся с ходьоой, с оегом в режиме обльшой интенсивности, с ускорениями.		Регулируют эмоции и управляют ими в
5.85	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,	1	процессе игровой деятельности.
	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и		процессе игровой деятельности.
	быстроту.		
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной		
	интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой		
5.06	интенсивности, с ускорениями.	1	
5.86	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,	1	
	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и		
	быстроту.		
	ОРУ. Развитие силовых способностей: повторное выполнение		
	многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).		
5.87	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,	1	
	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и		
	быстроту.		
	ОРУ. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча		
	(1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных		
5.88	положений. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча;	1	
	подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале		
	волейбола. Подвижные игры разных народов.		
	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).		
5.89	различными способами (сверху, сооку, снизу, от груди). Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;	1	
	приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.		
	Подвижные игры разных народов.		
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.	
	вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,	
5.91	расположенных на разной высоте. Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча;	1
	• • •	
	ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале	
	баскетбола.	
	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в	
<i>5</i> .02	полуприседе и приседе.	1
5.92	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча;	1
	ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале	
	баскетбола.	
	ОРУ. Развитие силовых способностей: запрыгивание с	
	последующим спрыгиванием. Спортивные игры. Баскетбол:	
5.93	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в	1
	корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
	Наклон вперед из положения сидя, см – контрольное	
	тестирование.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	
	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся	
5.94	мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	1
	футбола.	
	Поднимание туловища из положения лежа – контрольное	
	тестирование.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	
5.05	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся	1
5.95	мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	1
	футбола.	
7 0 6	«Челночный бег» - контрольное тестирование.	4
5.96	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	l

	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) – контрольное тестирование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное тестирование. Промежуточная аттестация.		
	VII.Легкая атлетика.	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. Прыжок в длину с места - контрольное тестирование.	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
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. Бег 30 м – контрольное тестирование.	1	учебную дистанцию. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Выполняют подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега.
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 Бег 1км – контрольное тестирование.	1	Составляют правила простейших соревнований по образцу. Организуют и проводят соревнования по составленным правилам.
6.100	Беговые упражнения: бег по слабопересеченной местности. Высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча на дальность.	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	1	

_		
	волейбольным мячом.	

4 класс (102 часа)

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

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

	большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения в высоту. Поднимание туловища из положения лежа – контрольное тестирование.		Выполняют финиширование в беге на спринтерские дистанции. Описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрируют технику прыжка в высоту
1.13	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. «Челночный» бег. Бег 1 км — контрольное тестирование. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	способом «перешагивание». Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.
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. Подводящие упражнения для самостоятельно разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски: большого. мяча (1 кг) на дальность разными способами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — контрольное тестирование.	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. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с места – контрольное тестирование. Подвижные игры народа Коми	1	
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	1	Интересуются культурой народа Коми, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимают активное участие в национальных

	интенсивности, чередующийся с ходьбой.		играх, включаются в соревновательную
	Коми национальные народные игры.		деятельность по национальным видам спорта.
2.17	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Коми национальные игры. «Челночный» бег – контрольное тестирование.	1	
	III. Гимнастика с основами акробатики.	21	
3.18	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. 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
3.19	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. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1.	1	физической нагрузки. Находят разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объясняют правила закаливания способом «обливание». Объясняют правила закаливания принятием душа. Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.п.). Раскрывают назначение первых соревнований

	1 0		U
	История развития физической культуры и первых соревнований.		у древних людей.
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и		Характеризуют роль и значение соревнований
	колонне; выполнение строевых команд.		в воспитании будущих охотников и воинов.
	ОРУ. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с		Пересказывают тексты о возникновении
	включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со		Олимпийских игр древности.
3.20	взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на	1	Называют правила проведения Олимпийских
	ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.		игр.
	Акробатическая комбинация 1.		Характеризуют современные Олимпийские
	Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком		игры, как крупные международные
	одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.		соревнования, помогающие укреплению мира
	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		на Земле.
	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с		Определяют связь развития физических
	природными, географическими особенностями, традициями и	1	качеств с развитием систем организма и
	обычаями народа. Гимнастические упражнения прикладного		укреплением здоровья человека.
	характера.		Характеризуют силу как физическое качество.
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и		Определяют зависимость проявления силы от
			способности мышц максимально напрягаться.
3.21	колонне; выполнение строевых команд.		-
	ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы,		Выделяют упражнения для развития силы из
	перемахи.		числа общеразвивающих упражнений.
	Акробатическая комбинация 1.		Характеризуют особенности упражнений для
	Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком		развития силы и демонстрируют их
	одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.		выполнение.
	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		Выполняют контрольные упражнения для
	5.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		проверки силы.
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и		Характеризуют быстроту как физическое
	колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на низкой		качество человека.
	гимнастической перекладине: висы, перемахи.		Определяют зависимость проявления
2 22	ОРУ. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для	1	быстроты от способности перемещать тело или
3.22	освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация	1	его звенья с максимальной скоростью или
	2.		частотой движений.
	Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком		Выделяют упражнения на развитие быстроты
	одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.		из числа общеразвивающих упражнений.
	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		Характеризуют и демонстрируют особенности

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

	ОРУ. Развитие координации: произвольное преодоление простых		совместные действия учащихся, необходимые
	препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и		для предупреждения травматизма на уроках
	остановками в заданной позе.		физической культуры.
	Акробатическая комбинация 2.		Объясняют и демонстрируют технику
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных		выполнения строевых команд.
	сокращений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия		Называют способы построения и различают их
	в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		между собой.
	ОРУ. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке,		Называют правила выполнения строевых
3.37	низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной	1	упражнений.
	шага, поворотами и приседаниями; Комплекс на максимальное		Характеризуют исходные положения как
	сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);		различные позы тела, с которых начинают
	Акробатическая комбинация 2.		выполнять упражнения.
	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих		Называют основные исходные положения.
	процедур, комплексов упражнений для формирования правильной		Выполняют основные исходные положения
			(стойки, упоры, седы и приседы и др.).
	осанки и развития мышц туловища, развития основных физических		Демонстрируют технику выполнения
	качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня		упражнений утренней зарядки, определяют
	(утренняя зарядка, физкультминутки).		направленность их воздействия.
3.38	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	1	Выполняют комплексы утренней зарядки.
	колонне; выполнение строевых команд.		Соблюдают последовательность выполнения
	ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой		
	позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц рук,		упражнений и заданную дозировку.
	ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);		Выполняют комплексы упражнений
	Совершенствование техник выполнения акробатических		физминутки для профилактики утомления
	упражнений. Акробатическая комбинация 2.		крупных и мелких мышечных групп. Выполняют упражнения, входящие в
	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических		
	качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время		комплексы упражнений для профилактики и
	выполнения физических упражнений.		коррекции осанки.
2.20	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и	4	Соблюдают последовательность в их
3.39	колонне; выполнение строевых команд.	1	выполнении и заданную дозировку.
	ОРУ. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой		Выполняют организующие команды по
	позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц рук,		распоряжению учителя.
	ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);		Соблюдают дисциплину и четко
	Совершенствование техник выполнения акробатических		взаимодействуют с товарищами при

	VIII DOMENO VINI A PROBOTIVINO VINO VINO VINO VINO VINO VINO VINO		DI IIIO III O IIII O O DI IV. VIII DOVENO III VIII
3.40	упражнений. Акробатическая комбинация 2. 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (мобирима манук до 1 мг)	1	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. Выполняют фрагменты акробатических комбимаций досторкомических комбимаций.
	(набивные мячи до 1 кг). Совершенствование техник выполнения акробатических упражнений. Акробатическая комбинация 2.		комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполняют акробатические комбинации из
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). Совершенствование техник выполнения акробатических упражнений. Акробатическая комбинация 2.	1	хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.
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; Совершенствование техник выполнения акробатических упражнений. Акробатическая комбинация 2.	1	Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. Измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3.43	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.	1	Определяют, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называют последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составляют комплекс упражнений.

	Акробатика – контрольный урок.		Выполняют фигурную маршировку.
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	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. Выполняет разученные упражнения в
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. Лазанье по канату в три приема.	1	структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Демонстрируют технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций. Раскрывают понятие «акробатическая комбинация».
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	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
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	спрыгиванием. Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

	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	
	IV.Лыжная подготовка	28	
4.49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Скользящий шаг: отталкивание ногой. 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
4.51	Лыжные гонки. Совершенствование скользящего шага. Спуск в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1.5км.	1	пологого склона в основной стойке лыжника. Выполняют торможение «плугом» при спуске
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	с пологого склона. Выполняют торможение способом падения на правый бок при спуске с пологого склона. Выполняют подъем на лыжах способом
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	«лесенка». Излагают правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдают эти правила при приобретении
4.54	Лыжные гонки. Скользящий шаг: согласованность движений рук и	1	инвентаря.

	ног при длительном одноопорном скольжении. Подъем «полуелочкой» (согласованность движений рук и ног) – обучение.		Излагают правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной
	Дистанция 1.5км.		подготовкой.
4.55	Лыжные гонки. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног при разной скорости перевижения (продолжить обучение). Дистанция 1.5км.	1	Демонстрируют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции
4.56	Лыжные гонки. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног при разной скорости перевижения. Поворот переступанием в движении с отталкиванием ногой (ознакомление).	1	1000м. Демонстрируют технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельност
4.57	Лыжные гонки. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход: обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги. Проверка уровня образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	1	Демонстрируют технику выполнения одновременного одношажного хода. Демонстрируют чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного
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	ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагают и демонстрируют технику поворота
4.59	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: поздний перенос массы тела на маховую ногу (обучение). Одновременный бесшажный ход: отталкивание руками (ознакомление).		переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрируют технику поворота
4.60	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: поздний перенос массы тела на маховую ногу (обучение). Одновременный бесшажный ход: отталкивание руками (ознакомление).	1	переступанием, скатываясь с небольшого склона. Определяют скорость передвижения на лыжах
4.61	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: окончание отталкивания ногой (обучение). Одновременный бесшажный ход: постановка палок на снег (обучение).	1	на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. Рассуждают об изменении физической
4.62	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход: постановка палок на снег (обучение). Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1	нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Используют упражнения лыжной подготовки в
4.63	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход: использование массы туловища при отталкивании руками (обучение). Поворот переступанием в движении (отталкивание руками) – ознакомление.	1	самостоятельных занятиях лыжной подготовкой. 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. Техника выполнения одновременного бесшажного хода (на оценку). Прохождение дистанции 2км. Поворот переступанием в движении по извилистой лыжне: отталкивание ногой и руками.	1	
4.67	Лыжные гонки. Проверка уровня образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Техника выполнения подъема «полуелочкой».	1	
4.68	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: постановка палок на снег (обучение). Техника выполнения спуска в низкой стойке (на оценку).	1	
4.69	Лыжные гонки. Контрольный норматив на дистанции 1км . Поворот переступанием в движении по кругу.	1	
4.70	Лыжные гонки. Техника выполнения скользящего шага (на оценку). Поворот переступанием в движении по кругу: согласованность движений рук и ног (обучение).	1	
4.71	Лыжные гонки. Техника выполнения попеременного двухшажного хода (на оценку). Лыжная эстафета.	1	
4.72	Лыжные гонки. Техника выполнения поворота переступанием в движении (на оценку). 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	
	V.Плавание.	2	
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.
	VI.Подвижные и спортивные игры.	18	
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 процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условия игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительности активность и инициативность при решени вариативных задач, возникающих в процесс
5.81	Комплекс дыхательных упражнений. ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых	1	подвижных игр. Излагают правила игр и особенности их

	упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из		организации.
	разных исходных положений; челночный бег.		1 -
	*		Активно используют подвижные игры для
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в		закрепления технических действий
	передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и		спортивных игр.
	координацию.		Соблюдают правила техники безопасности.
	Гимнастика для глаз.		Характеризуют закаливание как способ
	ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых		повышения устойчивости организма к жаркой
	упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из		и холодной погоде, простудным и
5.82	разных исходных положений; челночный бег.	1	инфекционным заболеваниям.
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:		Называют основные способы закаливания
	игровые задания с использованием строевых упражнений,		водой.
	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		Излагают правила закаливания обтиранием.
	Гимнастика для глаз.		Выполняют обтирания с изменяющимся
	ОРУ. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых		температурным режимом (по заданному
	упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из		образцу).
	разных исходных положений; челночный бег.		Самостоятельно выполняют гимнастику для
			глаз.
F 02	ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных	1	
5.83	положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в	1	Используют упражнения для развития силы и
	максимальном темпе, из разных исходных положений, с		выносливости в самостоятельных занятиях.
	поворотами.		Демонстрирует технику физических
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:		упражнений из базовых видов спорта в
	игровые задания с использованием строевых упражнений,		вариативных условиях игровой деятельности.
	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		Излагают общие правила спортивных игр.
5.84	Закаливание.		Описывают технику приемов игры с мячом.
	ОРУ. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных		Описывают технику работы с мячом.
	положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в		Демонстрируют технику работы с мячом.
	максимальном темпе, из разных исходных положений, с		Развивают мышцы рук с помощью упражнений
	поворотами.		с набивным мячом.
	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:		Развивают мышцы ног с помощью прыжковых
	игровые задания с использованием строевых упражнений,		упражнений с дополнительным отягощением.
	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		Владеют правилами организации и проведения
5.85	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной		подвижных игр, готовят места занятий с
	интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой		учетом правил техники безопасности.
	интенсивности, чередующийся с ходьоой, с оегом в режиме облышой		y 1010m iipabnii 10xiinkii 0030macii001m.

	интенсивности, с ускорениями.		Регулируют эмоции и управляют ими в
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,		процессе игровой деятельности.
	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и		
	быстроту.		
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой		
	интенсивности, с ускорениями.		
5.86	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,	1	
	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и		
	быстроту.		
	ОРУ. Развитие силовых способностей: повторное выполнение		
	многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).		
5.87	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,	1	
	метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и		
	быстроту.		
	ОРУ. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча		
	(1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных		
5.88	положений. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча;	1	
	подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале		
	волейбола. Подвижные игры разных народов.		
	ОРУ. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—	1	
	2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и		
5.89	различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
3.07	Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;	1	
	приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.		
	Подвижные игры разных народов.		
5.90	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с		
	касанием рукой подвешенных ориентиров.		
	Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;	1	
	приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.		
	Подвижные игры разных народов.		
5.91	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением	1	
/ 1	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.	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине –	
	контрольное тестирование.	
	ОРУ. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в	
	полуприседе и приседе.	
	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча;	
5.92	ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале	1
	баскетбола.	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное	
	упражнение (тест).	
_	ОРУ. Развитие силовых способностей: запрыгивание с	
	последующим спрыгиванием. Спортивные игры. Баскетбол:	
5.93	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в	1
	корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
	Наклон из положения сидя (тест) - итоговый контроль.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	1
5.94	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся	
3.74	мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	
	футбола.	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	
	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся	1
5.95	мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	
5.75	футбола. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м) и	
	подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д) –	
	контрольное упражнение (тест). Итоговый контроль	
	ОРУ. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	1
	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся	
5.96	мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале	
	футбола.	
	Челночный бег 3х10 м, с – контрольное упражнение (тест).	

	Промежуточная аттестация.		
	VII.Легкая атлетика.	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. Прыжок в длину с места - контрольное тестирование.	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
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. Бег 30 м (60м) – контрольное тестирование.	1	учебную дистанцию. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Выполняют подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега.
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. Бег на 1000 м – контрольное упражнение (тест).	1	Составляют правила простейших соревнований по образцу. Организуют и проводят соревнования по составленным правилам.
6.100	Беговые упражнения: бег по слабопересеченной местности. Высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча на дальность – контрольное тестирование.	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	