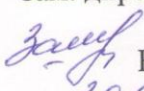


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 30.08 2019 года

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Н.В.Замякина  
30.08 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 2 КЛАССА  
НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(УМК «Школа России»,  
программа по физической культуре для 1-4 классов  
под ред. В.И.Ляха. Москва: Издательство «Просвещение», 2014;  
учебник *Физическая культура*: учебник для 1 - 4 классов / В.И.Лях.  
– 4-е изд. – Москва: Издательство «Просвещение», 2017)

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы  
учитель физической культуры  
Замякин Е.А.  
педагогический стаж 9 лет,  
первая квалификационная категория

2019 год

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*Изучение предмета «Физическая культура»* направлено на формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Личностные результаты**

*У обучающегося будут сформированы:*

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях - спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно - оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;

- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные результаты**

*Знания о физической культуре*

*Обучающийся 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).

*Обучающийся 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*

*Обучающийся 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.

*Обучающийся 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*

*Обучающийся 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.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  
выполнять передвижения на лыжах.*

## **Содержание учебного предмета Знания о физической культуре (теоретический материал)**

### **Физическая культура**

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

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

### **Из истории физической культуры**

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

### **Физические упражнения**

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности (теоретический материал)**

### **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 (практический материал)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые 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.

*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 (1кг) на дальность разными способами.

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

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

### Тематическое планирование

| №        | Наименование разделов                                                                                                                 | Количество часов       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>1</b> | <b>Знания о физической культуре</b>                                                                                                   | <i>В течение урока</i> |
| <b>2</b> | <b>Физическое совершенствование</b>                                                                                                   | <b>102</b>             |
|          | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                                                                             | <i>В течение урока</i> |
|          | Спортивно-оздоровительная деятельность                                                                                                | 102                    |
|          | <i>Лёгкая атлетика</i>                                                                                                                | 21                     |
|          | <i>Гимнастика с основами акробатики</i>                                                                                               | 18                     |
|          | <i>Лыжная подготовка</i>                                                                                                              | 19                     |
|          | <i>Подвижные игры</i>                                                                                                                 | 20                     |
|          | <i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>                                                                                            | 24                     |
| <b>3</b> | <b>Инвариантная часть</b>                                                                                                             |                        |
|          | <i>Упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия</i> | <i>В течение урока</i> |
|          | <b>Итого</b>                                                                                                                          | <b>102</b>             |

В предмет «Физическая культура» включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы сдачи норм ГТО (всего 7 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке).

|                     | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | год |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| всего уроков        | 24         | 23         | 30         | 25         | 102 |
| количество практики | 24         | 23         | 30         | 25         | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

| Урок,<br>дата                                    | Тема урока                                                                                        | Содержание работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Характеристика видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Домашнее задание |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <i>Лёгкая атлетика (12 ч)</i>                    |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |
| 1 ч.<br>1<br>02.09                               | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Основы знаний по физической культуре. | <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1       |
| 2<br>03.09                                       | Ходьба обычная, на носках, на пятках, коротким, средним и длинным шагом.                          | <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.                                                                                                                                                                                                                                                     | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                                                                                                                                                                                                              | Комплекс 1       |
| 3<br>05.09                                       | Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.                                                    | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.                                                                                                                                                                                                              | Комплекс 1       |
| 4<br>09.09                                       | Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Комплекс 1       |
| 5<br>10.09                                       | Обычный бег. Бег с изменением направления движения.                                               | <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег. С изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.                                                                                                                                                         | Комплекс 1       |
| 6<br>12.09                                       | Обычный бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.                                  | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.                                                                                      | Комплекс 1       |
| 7<br>16.09                                       | Обычный бег по пересечённым участкам дорожки.                                                     | Обычный бег по пересечённым участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Комплекс 1       |
| 8<br>17.09                                       | Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость.                                                      | Когда и как возникли физическая культура и спорт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Комплекс 1       |
| 9<br>19.09                                       | Равномерный, медленный бег.                                                                       | <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <b>Основные правила пешеходов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Комплекс 1       |
| 10<br>23.09                                      | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.                                                     | <b>Урок вне школы. Территория вокруг Дома культуры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Комплекс 1       |
| 11<br>24.09                                      | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).                | <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.                                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 1       |
| 12<br>26.09                                      | Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования (до 60 м).                                           | Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования (до 60 м).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Комплекс 1       |
| <i>2. Гимнастика с основами акробатики (9 ч)</i> |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |
| 13<br>30.09                                      | Гимнастические упражнения. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.         | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. | Комплекс 2       |
| 14<br>01.10                                      | Основная стойка, построения, повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!»,                     | <i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 2       |

|                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                 | «Класс, стой!».                                                                                                                               | размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На две (четыре) шага разомкнись!».                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 2 |
| 15<br>03.10                     | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| 16<br>07.10                     | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками.                              | <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.        | Комплекс 2 |
| 17<br>08.10                     | Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.                                                               | <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                               | Комплекс 2 |
| 18<br>10.10                     | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; перекаты.                                                                                     | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаты вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Что такое физическая культура. <u>История развития ФСК «Готов к труду и обороне».</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 2 |
| 19<br>14.10                     | Кувырок в сторону.                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 2 |
| 20<br>15.10                     | Упражнения в висе стоя и лёжа; вис на согнутых руках.                                                                                         | <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; вис на согнутых руках; подтягивание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.                                                                              | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. | Комплекс 2 |
| 21<br>17.10                     | Подтягивание в висе лёжа согнувшись, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 2 |
| <b>3. Подвижные игры (20 ч)</b> |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| 22<br>21.10                     | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                                  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.      | Комплекс 3 |
| 23<br>22.10                     | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                                  | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 3 |
| 24<br>24.10                     | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 3 |
| 2 ч<br>25<br>05.11              | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 3 |
| 26                              | Подвижные игры «Прыгающие                                                                                                                     | <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках,</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Комплекс 3 |

|                                 |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 07.11                           | воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                           | <i>развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i><br>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.                                                                                                 | совместной игровой деятельности.<br>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя». |            |
| 27<br>11.11                     | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 28<br>12.11                     | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 29<br>14.11                     | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 30<br>18.11                     | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 31<br>19.11                     | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».   | <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i><br>Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.<br>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.                                                                   | Комплекс 3 |
| 32<br>21.11                     | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 33<br>25.11                     | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 34<br>26.11                     | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 35<br>28.11                     | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 36<br>02.12                     | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».           | <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i><br><u>Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне».</u>                                                                                                                                                | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.                                                                                                                                                                                                      | Комплекс 3 |
| 37<br>03.12                     | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 38<br>05.12                     | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> <u>Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням.</u>                                                                                                                                                      | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Комплекс 3 |
| 39<br>09.12                     | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 40<br>10.12                     | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».   | <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> <u>Значение ФСК «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека.</u>                                                                                                 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Комплекс 3 |
| 41<br>12.12                     | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 3 |
| 4. Лыжная подготовка (19 часов) |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
| 42<br>16.12                     | Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные                     | Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время                                                                                                                                                                                                                                        | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Комплекс 1 |

|                                                  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                  | требования к одежде и обуви во время занятий, к температурному режиму.                                   | занятий. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| 43<br>17.12                                      | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1 |
| 44<br>19.12                                      | Переноска и надевание лыж.                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1 |
| 45-46<br>23.12<br>24.12                          | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.                                                        | <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. <i>Овладение знаниями.</i> Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. <u>Личная безопасность на улице зимой.</u>                                                                                                                                                                                                                  | Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Комплекс 1 |
| 47<br>26.12<br>3 ч<br>48<br>13.01                | Повороты переступанием.                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1 |
| 49-50<br>14.01<br>16.01                          | Подъёмы и спуски под уклон.                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1 |
| 51-53<br>20.01<br>21.01<br>23.01                 | Передвижение на лыжах до 1 км.                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1 |
| 54-55<br>27.01<br>28.01                          | Скользящий шаг с палками.                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1 |
| 56-57<br>30.01<br>03.02                          | Подъёмы и спуски с небольших склонов.                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1 |
| 58-60<br>04.02<br>06.02<br>10.02                 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 1 |
| <b>5. Гимнастика с основами акробатики (9 ч)</b> |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| 61<br>11.02                                      | Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Лазанье по гимнастической стенке и канату | <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. | Комплекс 2 |
| 62<br>13.02                                      | Лазанье по гимнастической стенке и канату                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 2 |
| 63<br>17.02                                      | Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по канату                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 2 |
| 64<br>18.02                                      | Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по канату                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплекс 2 |
| 65                                               | Перелезание через                                                                                        | <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 2 |

|                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 20.02                            | гимнастического коня                                                                 | <i>координационных, скоростно-силовых способностей.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| 66<br>24.02                      | Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.                  | <i>Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику, выявляют ошибки. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». | Комплекс 2 |
| 67<br>25.02                      | Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 2 |
| 68-69<br>27.02<br>02.03          | Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.           | <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.                                                                                                                                      | Комплекс 2 |
| <b>6. Легкая атлетика (16 ч)</b> |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| 70<br>03.03                      | Прыжки на одной и на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперёд               | <i>Овладение знаниями. Понятия: названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные</i> | Усваивают основные понятия и термины в прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.                        | Комплекс 2 |
| 71<br>05.03                      | Прыжок в длину с места, с разбега                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 2 |
| 72<br>09.03                      | Прыжки через скакалку. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 2 |
| 73<br>10.03                      | Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 2 |
| 74<br>12.03                      | Прыжки с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 2 |

|                                                      |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                      |                                                                                          | эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| 75<br>16.03                                          | Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки с преодоление естественных препятствий | <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий. Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комплекс 2 |
| 76<br>17.03                                          | Метание малого мяча с места на дальность.                                                | <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 м. бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность. Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</i> Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя». Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. | Комплекс 2 |
| 77<br>19.03                                          | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Комплекс 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
| 4 ч<br>78<br>30.03                                   | Бросок набивного мяча.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Комплекс 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
| <b>7. Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b> |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| 79<br>31.03                                          | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.   | <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответ на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Комплекс 3 |
| 80<br>02.04                                          | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комплекс 3 |
| 81<br>06.04                                          | Ловля и передача мяча в движении.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комплекс 3 |
| 82<br>07.04                                          | Ловля и передача мяча в движении.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комплекс 3 |
| 83<br>09.04                                          | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комплекс 3 |

|                                                     |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 84<br>13.04                                         | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).                                                               | значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | себя».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Комплекс 3 |
| 85<br>14.04                                         | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 86<br>16.04                                         | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 87<br>20.04                                         | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».                                              | <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</i>                                                                                                                                                                                                                                       | Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги на лучшее ведение здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 3 |
| 88<br>21.04                                         | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 89<br>23.04                                         | Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча».                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 90<br>27.04                                         | Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча».                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 91<br>28.04                                         | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 92<br>30.04                                         | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 93<br>07.05                                         | Равномерный бег (до 6 мин)                                                                                | <i>Самостоятельные занятия («Легкая атлетика»).</i> Самоконтроль. Твои физические способности. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i> | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». | Комплекс 3 |
| 94<br>12.05                                         | Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 95<br>14.05                                         | Прыжковые упражнения на одной и двух ногах                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 96<br>18.05                                         | Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 97<br>19.05                                         | Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
| 98-102<br>21.05<br>25.05<br>26.05<br>27.05<br>28.05 | Повторение изученного по теме «Подвижные игры»                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 3 |
|                                                     |                                                                                                           | Твой спортивный уголок. Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости. <u>Личная безопасность на прогулке, в лесу.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |