**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | |
|
| 1 | 2 | 3 | |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| 1 | Экскурсия в страну «Спортландия». Прави­ла поведения в спортив­ном зале на уроке Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место» | 1 | |
| **Способы физической деятельности-5ч** | | |
| 2 | Освоение строевых упражнений  Комплекс утренней гимнастики, подсчет пульса  Подвижная игра «Пой- -май меня» | 1 | |
| 3 | Выявление уровня физи­ческой подго­товленности обучаемых. Тестирова­ние двигатель­ных качеств: бег 20 м. | 1 | |
| 4-5 | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» | 2 | |
| 6 | Оценка уров­ня физичес­кой подготов­ленности. Общеразвивающие упраж­нения. Подвижная игра «Колдун-чики» | 1 | |
| **Физическое совершенствование – 38 ч** | | |  | |  |  |
| 7-8 | Развитие общей вынос­ливости. Кор­ректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнаш­ки» | 2 | |
| 9 | Физкультур­ная деятель­ность с обще-развивающей направленнос­тью.  Подвижные игры: «К сво­им флажкам», «Два Моро­за» | 1 | |
| 10-11 | Основы зна­ний о физ­культурной деятельности *(теоретичес­кий раздел* | 2 | |
| 12 | Организаци­онные прие­мы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыга­ющие воро­бушки», «Зай­цы в огороде» | 1 | |
| 13-14 | Приемы и на­выки прыж­ков вверх и вниз на ма­ты. Упражнение «Солнышко» (со скакал­кой) | 2 | |
| 15 | Организаци­онные навы­ки. Физкуль­турная дея­тельность древних наро­дов | 1 | |
| 16-17 | Физкультур­ная деятель­ность с обще-развивающей направленнос­тью (подвиж­ные игры) | 2 | |
| 18 | Организаци­онные прие­мы и навыки с физкультур­ной деятель­ностью, игра по легкой атлетике | 1 | |
| 19-20 | Общеразвивающие упраж­нения (ско­рость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» | 2 | |
| 21 | Организаци­онные прие­мы и навыки на закрепле­ние учебного материала по бегу посредст­вом подвиж­ных игр: «К своим флажкам», «Два Моро­за» | 1 | |
| 22-23 | Организаци­онные прие­мы и навыки для закрепле­ния учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовыхспособ­н | 2 | |
| 24 | Прием, пере­дача и про­кат малого мя­ча. Правила выполнения упражнений с мячом | 1 | |
| 25-26 | Техника безо­пасности на уроках гим­настики. Под­вижная игра «Займи свое место» | 2 | |
| 27 | Строевыеупражненияпостроениев круг, размы­кание в ше­ренге | 1 | |
| 28 | Расчет по по­рядку, ходь­ба на носках по линии, по скамейке | 1 | |
| 29-30 | Лазание по гимнастичес­кой лестнице, по наклон­ной лестнице, скамейке, переползаниепод гимнасти­ческой ска­мейкой | 2 | |
| 31 | Положения в гимнастике, перекаты, группировки,удержание ту­ловища, ног и рук в раз­личных по­зах и положениях | 1 | |
| 32-33 | Группировка, перекаты, упо­ры присев, укрепление пресса | 2 | |
| 34 | Обучение ви­сам на перек­ладине и шведской стенке | 1 | |
| 35-36 | Развитие гиб­кости: накло­ны вперед, си­дя на полу, прокат на спи­не назад, вы­полнение полушпагата | 2 | |
| 37 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змей­ка» | 1 | |
| 38-39 | Переполза­ние (подража­ние живот­ным), игры с переполза­нием:«Крокодил», «Обезьяна | 2 | |
| 40 | Равновесие. Развитие ко­ординацион­ных способ­ностей. Игра «Змейка» | 1 | |
| 41-42 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Сол­нышко» | 2 | |
| 43 | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуаци­ях | 1 | |
| 44-45 | Развитие кон­диционных и координаци­онных способ­ностей пос­редством гим­настических упражнений | 2 | |
|  | **Лыжная подготовка** | 25 | |
| 46 | Техника безо­пасности на занятиях по лыжной под­готовке | 1 | |
| 47-48 | Практичес­кое значение занятий лыж­ным спортом для укрепле­ния здоровья | 2 | |
| 49 | Подготовка спортинвента­ря для заня­тий на лыжах | 1 | |
| 50 | Температур­ный режим за­нятий на лы­жах | 1 | |
| 51 | Построение и передвиже­ние с лыжа­ми на учеб­ное занятие и обратно | 1 | |
| 52-53 | Повороты переступанием на месте | 2 | |
| 54-55 | Ступающий шаг. Его осо­бенности и преимущест­ва в началь­ной стадии обучения ка­танию на лы­жах | 2 | |
| 57-57 | Передвиже­ние скользя­щим шагом без палок | 2 | |
| 58-59 | Передвиже­ние скользя­щим шагом с палками | 2 | |
| 60 | Движение сту­пающим ша­гом в подъем от 5-8° | 1 | |
| 61-62 | Спуски в сред­ней стойке с прокатом в высокой стойке | 2 | |
| 63 | Эстафеты с надеванием и снятием лыж, перенос­ка лыж в шко­лу | 1 | |
| 64-65 | Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием  лыж | 2 | |
|
| 66 | Встречные эстафеты | 1 | |
| 67-68 | Эстафеты с поворотом вокруг флаж­ка | 2 | |
| 69-70 | Прохожде­ние в медлен­ном темпе на лыжах 500 м | 2 | |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | 29 | |
| 71 | Кроссовая подготовка | 1 | |
| 72-73 | Подвижные игры на разви­тие координа­ции | 2 | |
| 74 | Техника безо­пасности и правила поведения | 1 | |
| 75-76 | Правила зака­ливания (сол­нечные и воз­душные ван­ны) | 1 | |
| 77 | Подвижные игры - назва­ния и правила | 1 | |
| 78-79 | Строевые упражнения | 1 | |
| 80 | Метание тен­нисного мяча, развитие вы­носливости | 1 | |
| 81-82 | Совершенст­вование мета­ния и ловли теннисного мяча | 2 | |
| 83-84 | Развитие вы­носливости и быстроты | 1 | |
| 85 | Контроль за развитием двигатель­ных качеств: ловкости (чел­ночный бег 4 х 9 м), гиб­кости | 1 | |
| 86 | Контроль за развитием двигатель­ных качеств: прыжок в длину с мес­та, подтягива­ниежок с места, прямой хват при подтягива­нии | 1 | |
| 87-88 | Поднимание туловища из положе­ния лежа, прыжки на месте - «удоч­ка» | 2 | |
| 89-90 | Эстафеты на развитие координации, челночный бег.прыжки со скакалкой. метание в цель | 2 | |
| 91  92 | Развитие быстроты, пе­редача волей­больного мя­ча и его ловля | 2 | |
| 93 | Развитие общей вынос­ливости | 1 | |
| 94-95 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | |
| 96 | Совершенст­вование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» | 1 | |
| 97-98-99 | Эстафеты и подвижные игры |  | |