

Министерство образования Республики Саха (Якутия)
Муниципальное казенное учреждение «Муниципальный орган управления образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Аллагинская средняя
общеобразовательная школа»

Согласовано:

зам. директора по учебной
работе Григорьева Т.Н. _____
“ ____ ” _____ 2015г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы
_____ Иванова Т.С.
“ ____ ” _____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1-4 классов

Рабочая программа составлена

по комплексной программе

по физическому образованию

для общеобразовательных учреждений 1-11 классы

Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич

Учитель: Черепанова Надежда Петровна

Аллага 2015-16 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Предметом обучения физической культурой в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепление здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предметной области «Физическая культура» обеспечивает: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечения дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования;
- концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорта»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы начального образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» в базовой части изучается с 2 по 4 класс из расчета 3 ч. в неделю: в 1 классе - 99 ч, в 2-4 классах – 105 ч. Из них в процессе уроков – на разделе « Основы знаний физической культуре», 20 ч. – «Легкая атлетка », 12 ч.- «Гимнастика», 12 ч. – «Подвижные игры», 15 ч. – «Лыжный спорт». Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа в базовой части рассчитана на 105 ч. на 1 год обучения (по 3ч. в неделю в 2-4 кл) и на 99 ч в 1 классе.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

1 класс

4.1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

2 класс

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

3 класс

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

4 класс

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

4.2. Способы физкультурной деятельности

1 класс

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

2 класс

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

3 класс

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

4 класс

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

4.3. Физическое совершенствование

1 класс

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
«отгадай – чей голосок»	«Кто подходил»	«Салки ноги от земли»	«Салки ноги от земли»
«Карусель»	«Класс смирно»	«Класс смирно»	«Класс смирно»
«золотые ворота»	«Море волнуется раз»	«Перебежка с вырубкой»	«Перебежка с вырубкой»
«пчелки на поляне»	«Охотники и утки»	«Охотники и утки»	«Охотники и утки»
«космонавты»	«За флажками»	«За флажками»	«За флажками»
«светофор»	«Два мороза»	«Два мороза»	«Два мороза»
«День и ночь»	«День и ночь»	«Часовые и	«Часовые и

		разведчики»	разведчики»
«Зайцы, сторож и жучка»	«Зайцы, сторож и жучка»	«Эстафета с элементами равновесия»	«Эстафета с элементами равновесия»
«Гуси, гуси»	«Гуси, гуси»	«Гуси, гуси»	«Гуси, гуси»
«Воробей и ворона»	«Воробей и ворона»	«Воробей и ворона»	«Воробей и ворона»
«Лапта»	«Лапта»	«Лапта»	«Лапта»
«Охотники и утки»	«Достань мяч»	«Достань мяч»	«Достань мяч»
	«Шишки, желуди, орехи»	«Шишки, желуди, орехи»	«Шишки, желуди, орехи»
	«Охотник и лайки»	«Охотник и лайки»	«Охотник и лайки»
	«Волк во вру»	«Караси и щуки»	«Караси и щуки»
	«Вызов номеров»	«Вызов номеров»	«Вызов номеров»
	«Прыжки по полоскам»	«Прыжки по полоскам»	«Прыжки по полоскам»
	«Совушка»	«Совушка»	«Совушка»
	«Лиса и куры»	«Лиса и куры»	«Лиса и куры»
	«Метка в цель»	«Метка в цель»	«Метка в цель»
		«Штандр»	«Штандр»
			«Претягивание через черту»
			«Альпинисты»

4.4. Уровень физической подготовленности обучающихся 1 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сетка часов

№	Раздел программы	1 класс.	2 класс.	3 класс.	4класс.
1.	Теория.	В процессе уроков.			
2.	Гимнастика.	34	37	33	28
3.	Легкая атлетика.	34	34	37	41
4.	Подвижные игры.	19	22	23	24
5.	Лыжная подготовка.	12	12	12	12
6.	Всего часов:	99	105	105	105

1 класс

№	Раздел программы.	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.
1.	Теория.	В процессе уроков.			
2.	Гимнастика.	10	10	14	-
3.	Легкая атлетика.	12	8	-	14
4.	Подвижные игры.	10	3	7	4
5.	Лыжная подготовка.	-	-	6	6
6.	Всего:	32	21	27	24

2 класс

№	Раздел программы.	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.
1.	Теория.	В процессе урока.			
2.	Легкая атлетика.	11	6	-	17
3.	Гимнастика.	11	10	16	-
4.	Подвижные игры.	5	5	8	4
5.	Лыжная подготовка.	-	-	6	6
6.	Всего:	27	21	30	27

3 класс

№	Раздел программы.	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.
1.	Теория.	В процессе урока.			
2.	Легкая атлетика.	11	7	6	13
3.	Гимнастика.	11	10	12	-
4.	Подвижные игры.	5	4	6	8
5.	Лыжная подготовка.	-	-	6	6
6.	Всего:	27	21	30	27

4 класс

№	Раздел программы.	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.
1.	Теория.	В процессе урока.			
2.	Легкая атлетика.	12	8	6	15
3.	Гимнастика.	10	8	10	-
4.	Подвижные игры.	5	5	8	6
5.	Лыжная подготовка.	-	-	6	6
6.	Всего часов:	27	21	30	27

Календарно-тематическое планирование (1 класс)

№ урока	Час урока	Тема урока. 1 четверть.	Дата	
			План	Факт
		<i>Легкая атлетика:</i>		
1	1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Комплекс ОРУ.		
2	2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.		
3	3	Освоение навыков бега и развитие координационных способностей.		
4	4	Равномерный медленный бег 3 минут.		
5	5	Упражнение в ходьбе. Ходьба и бег с сохранением правильной осанки.		
6	6	Бег с чередованием ходьбы до 150м. 10*20м.		
7	7	Быстрый бег на 30 м.		

8	8	Бег в медленном темпе. Прыжки на обеих ног на месте.		
9	9	Ходьба с замедлением и ускорением. Прыжки в длину с места.		
10	10	Закрепление техники прыжка в длину с места.		
11	11	Обучать передаче и ловле большого мяча.		
12	12	Совершенствование передачи и ловли большого мяча.		
		<i>Гимнастика:</i>		
13	13	Правила на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		
14	14	Строевые упражнения. Построения , перестроения. Комплекс ОРУ.		
15	15	Стр.упражнения. Команды: «Налево», «Направо».		
16-17	16-17	Передвижение в колонне по одному.		
18	18	Совершенствование строевых упражнений.		
19	19	Упражнения с малыми мячами.		
20	20	Упражнения с большими мячами.		
21	21	Упражнения для формирования осанки.		
22	22	Закрепление упражнения для формирования осанки.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
23	23	Правила ТБ. Разучивание игры «День и ночь».		
24	24	«Кто подходил».		
25	25	«Море волнуется раз».		
26	26	«Класс смирно!».		
27	27	Провести игру по желанию ребят.		
<i>2 четверть</i>				
		<i>Легкая атлетика:</i>		
28	1	Ходьба в среднем и быстром темпе.		
29	2	Равномерный медленный бег.		
30	3	Тренировочные упражнения в ходьбе. Гибкость.		
31	4	Обучение прыжку в шаге с приземлением на обе ноги.		
32	5	Челночный бег с кубиками		
33	6	Обучение прыжку в длину с места.		
34	7	Поднимание туловища, подтягивание.		

35	8	Эстафета.		
		<i>Гимнастика:</i>		
36	9	Строевая подготовка. Передвижение в колонне. Повороты на месте.		
37	10	Команды: «Шагом марш!», «На месте!».		
38	11	Совершенствование строевых упражнений.		
39	12	Обучать чувству ритма в упражнении и в ходьбе.		
40	13	Комплекс ОРУ.		
41	14	Упражнение для формирования осанки.		
42	15	Закрепление упражнения для формирования осанки.		
43	16	Упражнения с малыми мячами.		
44	17	Упражнения с малыми мячами под музыку.		
45	18	Совершенствование ранее изученных ОРУ.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
46	19	Разучивание игры «Охотники и утки».		
47	20	«Море волнуется раз».		
48	21	«Кто подходил».		

№ урока.	Час урока	Тема урока		
		<i>3 четверть.</i>		
		<i>Гимнастика:</i>		
49	1	Повороты на месте переступанием. Повороты прыжками.		
50	2	Равнение в затылок в колонне.		
51	3	Расчет на «1 и 2».		
52	4	Команды: «Шагом марш!», «На месте!».		
53	5	Команды: «Ходьба в обход марш!», «Класс стой!».		
54	6	Совершенствование строевых упражнений.		
55	7	Комплекс ОРУ.		
56	8	Обучать в чувству ритма упражнения и в ходьбе.		
57	9	Упражнения для формирования осанки.		

58	10	Закрепление упражнения для формирования осанки.		
59	11	Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание и ловля двумя руками.		
60	12	Подбрасывание мяча вверх, ловля с дополнительными движениями.		
61	13	Перебрасывание друг к другу 3-4 метра.		
62	14	Прыжки через скакалку.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
63	15	«Кто подходил?»		
64	16	Разучивание игры «Два мороза».		
65	17	«День и ночь».		
66	18	Провести игру по желанию ребят.		
67	19	Разучивание игры «Попрыгунчики воровушки».		
68	20	«Класс смирно!».		
69	21	«Зайцы, сторож и жучка».		
		<i>Лыжная подготовка:</i>		
70	22	Правила ТБ. Построение в шеренгу с лыжами в руках.		
71	23	Передвижение ступающим шагом без палок.		
72	24	Повороты на месте переступанием.		
73	25	Передвижение скользящим шагом с движением рук.		
74	26	Передвижение на лыжах 500м.		
75	27	Передвижение на лыжах 700м.		
<i>4 четверть.</i>				
		<i>Лыжная подготовка:</i>		
76	1	Передвижение на лыжах 500 м.		
77	2	Подъем ступающим шагом.		
78	3	Спуск на лыжах.		
79	4	Одновременный бесшажный ход.		
80	5	Попеременный двухшажный ход.		
81	6	Передвижение на лыжах км.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
82	7	Разучивание игры «Лапта».		
83	8	«Гуси гуси».		

84	9	«Воробьи вороны».		
85	10	Провести игру по желанию ребят.		
		<i>Легкая атлетика:</i>		
86	11	Кросс. Равномерный медленный бег до минут.		
87	12	Разучить игровые действия в эстафетах.		
88	13	Развивать ловкость в эстафетах.		
89	14	Закрепление прыжка в длину с места.		
90	15	Прыжок в длину с места на результат.		
91	16	Совершенствование техники ходьбы и бега.		
92	17	Бег на метров на результат.		
93	18	Провести тренировку на гибкость.		
94	19	Обучение метания мяча в цель.		
95	20	Тест на гибкость.		
96	21	Закрепление метания мяча в цель.		
97	22	Учет метания мяча в цель.		
98	23	Повторить технику челночного бега.		
99	24	Челночный бег на результат.		

Календарно-тематическое планирование (2 класс)

№ урока.	Час урока	Тема урока. <i>1 четверть.</i>	Дата	
			План	Факт
		<i>Легкая атлетика:</i>		
1	1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Комплекс ОРУ.		
2	2	Ходьба с изменением скорости.		
3	3	Равномерный медленный бег до 3 минут. Прыжки ч/з скакалку.		
4	4	Обучать специальным беговым упражнениям.		
5	5	Развивать прыгучесть.		
6	6	Обучать ходьбе в ритме.		
7	7	Совершенствование разновидности ходьбы.		
8	8	Бег на скорость. Прыжки в длину с места.		

9	9	Медленный бег до 5 минут. Гибкость.		
10	10	Обучать метанию мяча на дальность.		
11	11	Техника метания мяча в цель.		
		<i>Гимнастика:</i>		
12	12	Правила ТБ. Стр. упражнения. Построения, перестроения.		
13	13	Перестроения из 1 колонны в колонну по 2.		
14	14	Перестроения из 1 шеренги в 2.		
15	15	Совершенствование строевых упражнений.		
16	16	Основные движения головы, рук, ног, туловища.		
17	17	Комплекс утренней гимнастики.		
18	18	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля.		
19	19	Перебрасывание мяча по кругу и в шеренгу.		
20	20	Ведение мяча на месте.		
21	21	Ведение мяча в ходьбе.		
22	22	Совершенствование упражнения с большими мячами.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
23	23	Провести игры изученные в 1 классе.		
24	24	Разучить игру развития скоростных реакции «Достань мяч».		
25	25	Развития речи, чувства ритма «Воробьи вороны».		
26	26	Развития быстроты, воспитание согласованности в действиях «Гуси-гуси».		
27	27	Развития речи памяти, воспитание быстроты реакции и ловкости «золотые ворота»		
<i>2 четверть.</i>				
		<i>Легкая атлетика:</i>		
28	1	Правила ТБ. Ходьба на носках с различными движениями рук.		
29	2	Медленный бег до 5 минут. ОФП.		
30	3	Ходьба с ускорением и замедлением.		
31	4	Бег на скорость 30м.		
32	5	Бег с преодолением препятствий.		
33	6	Эстафета.		

		<i>Гимнастика:</i>		
34	7	ОРУ под музыку. Упражнения для формирования осанки.		
35	8	Разучивание акр. элемента. Кувырок вперед.		
36	9	Обучать стойке на лопатках.		
37	10	Повторить технику кувырка вперед и стойке на лопатке.		
38	11	Совершенствование акр. упражнений.		
39	12	Прыжки через скакалку (30 сек.)		
40	13	Передача и ловля б. мяча с расстояния 3-4м.		
41	14	Повторить технику ведения мяча на месте и в ходьбе.		
42	15	Ведение мяча в беге.		
43	16	Совершенствование техники ведения мяча.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
44	17	Правила ТБ. Разучить игру «Охотник и лайки».		
45	18	Развития памяти, слаженности движений «Шишки, желуди, орехи.»		
46	19	Развития ловкости, быстроты «Волк во рву.»		
47	20	Развития скоростных движений «Достань мяч.»		
48	21	Развития ориентировки на площадке, быстроты «космонавты»		

<i>3 четверть.</i>				
		<i>Гимнастика:</i>		
49	1	Стр. упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами.		
50	2	Перестроение из 1 шеренги в 2.		
51	3	Комплекс ОРУ. Повороты на месте.		
52	4	Выполн. команды «Равняйся. Смирно. Вольно!».		
53	5	Обучать ходьбе в ритме.		
54	6	Ходьба по диагонали.		
55	7	Совершенствование разновидностей ходьбы.		
56	8	Разучить акр. элемента «Ласточка».		
57	9	Разучить акр. элемента «Мост» из положения лежа на спине.		
58	10	Повторить технику выполнения «Ласточка», «Мост».		
59	11	Учет выполнения акр. элемента «Ласточка», «Мост».		
60	12	Упражнения для формирования осанки.		
61	13	Совершенствование для формирования осанки.		
62	14	Обучать передаче и ловлю б.мяча с расстояния 3-4м.		
63	15	Разучить комплекс ОРУ с мячом.		
64	16	Совершенствовать броски и ловлю большого мяча.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
65	17	Разучить игру развития внимания четности «Мяч на полу».		
66	18	Развития внимания слуха, ориентировки площадки «Совушка».		
67	19	Развития быстроты реакции «Гуси, гуси».		
68	20	Развития быстроты, творческое воображения «Вызов номеров».		
69	21	Воспитание сообразительности, быстроты реакции «Лиса и куры».		
70	22	Развитие координационных способностей, развития меткости «Метко в цель»,		
71	23	Развития толка «Прыжки по полоскам».		
72	24	Развития гибкости, ловкости «поймай последнего»		
		<i>Лыжная подготовка:</i>		
73	25	Правила ТБ. ОРУ.		
74	26	Проверить технику ступающего шага.		
75	27	Совершенствование ступающего шага.		

76	28	Проверить технику скользящего шага.		
77	29	Пройти дистанцию 500м.		
78	30	Повороты на месте с переступанием.		
<i>4 четверть</i>				
		<i>Лыжная подготовка:</i>		
79	1	Передвижение на лыжах 500м.		
80	2	Подъем ступающим шагом.		
81	3	Спуск на лыжах.		
82	4	Одновременный бесшажный ход.		
83	5	Попеременный двухшажный ход.		
84	6	Передвижение на лыжах 800м.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
85	7	Воспитания скоростной способности «Сумей догнать».		
86	8	Закрепление техники прыжка «Прыжки по полоскам».		
87	9	Развитие силы, скоростно –силовых качеств «Лапта».		
88	10	Закрепления навыков метания, развития силы «горизонтальный мишень»		
		<i>Легкая атлетика:</i>		
89	11	Равномерный медленный бег. ОРУ.		
90	12	Бег на 600м.		
91	13	Контроль за развитием двигательных качеств. Гибкость.		
92	14	Тест на гибкость.		
93	15	Бег на 30м. на результат. Челночный бег.провер. координ спос-ти.		
94	16	Закрепление метания мяча в цель.		
95- 96	17- 18	Совершенствование метания мяча в цель.		
97	19	Учет метания мяча в цель.		
98	20	Бег на 800м.		
99	21	Закрепление техн. прыжка в длину с места.		
100-	22-	Совершенствование техн. прыжка в длину с места.		

101	23			
102-103	24-25	Учет прыжка в длину с места.		
104	26	Челночный бег 10*3 с кубиками.		
105	27	Эстафета.		

Календарно-тематическое планирование (3 класс)

№ урока.	Час урока	Тема урока. <i>1 четверть.</i>	Дата	
			План	Факт
		<i>Легкая атлетика:</i>		
1	1	Правила ТБ. Контроль двигательного качества.		
2	2	Контроль двигательного качества. Гибкость, прыгучесть.		
3	3	Бег на 500м. Эстафета.		
4	4	Повторить технику прыжка в длину с места.		
5	5	Совершенствование технику прыжка в длину с места.		
6	6	Медленный бег до 5 минут. Обучать технике высокого старта.		
7	7	Повторить технику старта, стартового разгона.		
8	8	Бег с преодолением препятствий.		
9	9	Обучать метанию мяча на дальность.		
10	10	Закрепление метания мяча в цель.		
11	11	Учет метания мяча в цель.		
		<i>Гимнастика:</i>		
12	12	Правила ТБ. Разучить комплекс ОРУ.		
13	13	Выполнять команды «Равняйся, Смирно, Вольно!». Повороты.		
14	14	Перестроение в колонну по 3 с сохранением дистанции.		
15	15	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.		
16	16	Упражнения с большими мячами.		
17	17	Перебрасывание большого мяча друг к другу от груди.		
18	18	Перебрасывание большого мяча друг к другу от плеча.		
19	19	Комплекс ОРУ. Передача и ловля б. мяча.		
20	20	Ведение мяча на месте, в ходьбе.		
21	21	Ведение мяча в беге.		

22	22	Совершенствование упражнения с большими мячами		
		<i>Подвижные игры:</i>		
23	23	Провести ранее изученные игры.		
24	24	Разучить игру развития скорости «Перебежка с выручкой».		
25	25	Воспитания внимательности быстроты реакции «Встречная эстафета с бегом».		
26	26	Развития меткости. Обучения техники метания цель «Салки-ноги от земли»		
27	27	Совершенствование техники метания мяча «попади в мяч»		
<i>2 четверть.</i>				
		<i>Легкая атлетика:</i>		
28	1	Повторить технику старта и стартового разгона.		
29	2	Равномерный медленный бег до 5 минут.		
30	3	Закрепление прыжка в длину с места.		
31	4	Обучение челночному бегу 3*10м. с кубиками.		
32	5	Тренировочные упражнения в ходьбе. ОФП.		
33	6	Бег на 30м. гибкость.		
34	7	Кросс. Эстафета.		
		<i>Гимнастика:</i>		
35	8	Строевая подготовка. Повторение ранее изученное.		
36	9	Перестроение из колонны по 1 в по 3.		
37	10	Разучить комплекс ОРУ под музыку.		
38	11	Прыжки через скакалку (1 мин).		
39	12	Повторить и совершенствовать акр. упражнения 2 кл.		
40	13	Обучать акр. элем. кувырок вперед-2, назад-1.		
41	14	Обучать стойке на лопатках.		
42	15	Акр. комбинации. Следить четким выполнением техники.		
43	16	Совершенствовать акр. комбинации.		
44	17	Оценка техники выполнения акр. комбинаций.		
		<i>Подвижные игры:</i>		

45	18	Разучить игру развития быстроты бега «Часовые и разведчики».		
46	19	Развития быстроты бега, быстроты реакции, координации Эстафета с элементами равновесия.		
47	20	Развития ловкости, силы рук «Притягивание через черту».		
48	21	Развития быстроты. Закрепление навыков метания мяча «Стой (штандер)»		
<i>3 четверть.</i>				
		<i>Легкая атлетика:</i>		
49	1	Контроль двигательных качеств. Быстрота , выносливость.		
50	2	Контроль двигательных качеств. Гибкость, прыгучесть.		
51	3	ОФП. Отжимание.		
52	4	Повторить технику челночного бега 10м*3 с кубиками.		
53	5	Медленный бег до 5 минут.		
54	6	Бег на 30м. на результат.		
		<i>Гимнастика:</i>		
55	7	Разучить комплекс ОРУ.		
56	8	Поднимание ног в висе.		
57	9	Совершенствование поднимание ног в висе.		
58	10	Разучить акр. элемента «Ласточка».		
59	11	Разучить акр. элемента «Мост» из положения лежа на спине.		
60	12	Повторить технику выполнения «Ласточка», «Мост».		
61	13	Учет выполнения акр. элемента «Ласточка», «Мост».		
62	14	Упражнения для формирования осанки.		
63	15	Совершенствование для формирования осанки.		
64	16	Обучать передаче и ловлю б.мяча с расстояния 3-4м.		
65	17	Разучить комплекс ОРУ с мячом.		
66	18	Совершенствовать броски и ловлю большого мяча.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
67	19	Повторить ранее изученные игры.		
68	20	Разучивание игруразвития ловкости, точности движений «Лиса и куры».		
69	21	Развития быстроты бега, обучения навыка метания, передачи и ловли		

		мяча «город за городом».		
70	22	Закрепление техники передачи мяча и ловли «Салки-ноги от земли»		
71	23	Закрепление навыка передачи владения, передачи и остановки мяча «Кто подходил ».		
72	24	Совершенствования навыков метания передачи и ловли мяча «охотники и утки»		
		<i>Лыжная подготовка:</i>		
73	25	Правила ТБ на уроках лыжи. Передвижение двухшажным ходом.		
74	26	Передвижение двухшажным ходом.		
75	27	Передвижение на скорость 100м.		
76	28	Подъем лесенкой.		
77	29	Эстафета без палок.		
78	30	Передвижение на лыжах 800м.		

		<i>4 четверть.</i>		
		<i>Лыжная подготовка:</i>		
79	1	Спуск со склона на низкой и основной стойке.		
80	2	Проверить технику подъема и спуска.		
81	3	Передвижение в медленном темпе до 1км.		
82	4	Передвижение на скорость с преодолением спуска и подъема.		
83	5	Передвижение 1км. Принять контрольные нормы.		
84	6	Эстафета с этапами 300-400м.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
85- 86	7-8	Развития ловкости Обучение метанию передачи и ловли мяча «Подвижная цель»		
87	9	Развития быстроты и меткости «Охотники и утки».		
88- 89	10- 11	Развития ловкости, быстроты бега, навыков передачи и ловли мяча «Метательная лапта».		
90	12	Закрепление техники приема и передачи мяча «Летучий мяч».		
91	13	«Штандр»		
92	14	Провести игру по желанию ребят.		

		<i>Легкая атлетика:</i>		
93-94	15-16	Бег на 500м. Обучение технике высокого и низкого старта.		
95	17	Бег на 800м. Совершенствование техники старта.		
96	18	Бег на 800м. на результат.		
97	19	Закрепление техники прыжка в длину с места.		
98	20	Прыжок в длину с места на результат.		
99	21	Повторить технику метания мяча в цель.		
100	22	Метание мяча в цель. Тестирование.		
101	23	Тестирование по челночному бегу.		
102	24	Принять контрольный тест: поднимание туловища, подтягивание.		
103	25	Бег на 30м. на результат.		
104	26	Тест на гибкость.		
105	27	Эстафета.		

Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№ урок а.	Час урок а	Тема урока. <i>1 четверть.</i>		
		<i>Легкая атлетика:</i>		
1	1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Комплекс ОРУ.		
2	2	Кросс 300м. метание мяча на дальность.		
3	3	Повторение техники прыжка в длину с места.		
4	4	Кросс 500м. Метание мяча в цель.		
5	5	Медленный бег до 5 минут. Прыжки в длину с места.		
6	6	Медленный бег. Отжимание, гибкость.		
7	7	Повторить технику челночного бега 3*10м.		
8	8	Техника низкого старта. Бег на 30м.		
9	9	Прыжки в длину с места на результат.		
10	10	Тренировочные упражнения в ходьбе.		
11	11	Медленный бег до 5 минут. Эстафета.		

12	12	Тест на гибкость, поднимание туловища.		
		<i>Гимнастика:</i>		
13	13	Правила ТБ. Стр. подготовка: повторить ранее изученное.		
14	14	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку.		
15	15	Упражнения с б. мячами. Подбрасывание и ловля.		
16	16	Перебрасывание от груди, от плечи.		
17	17	Повторить технику ведение мяча.		
18	18	Комплекс ОРУ под музыку.		
19	19	Упр. с малыми мячами. Подбрасывание во время ходьбы и ловля.		
20	20	Подбрасывание и ловля м. мяча после дополн. движения.		
21	21	Подбрасывание и ловля м. мяча во время бега.		
22	22	Провести тестирование по упражнениям малыми мячами.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
23	23	Эстафета с элементами равновесия.		
24	24	«Часовые и разведчики».		
25	25	Разучить игру «Перебежки с выручкой».		
26	26	«Притягивание через черту».		
27	27	Провести игру по желанию ребят.		
<i>2 четверть.</i>				
		<i>Легкая атлетика:</i>		
28	1	Медленный бег до 5 минут. Правила бега.		
29	2	Закрепление техники старта и стартового разгона.		
30	3	Упражнения в ходьбе. Гибкость.		
31	4	Закрепление тех. выполнения подним. туловища и подтягивание.		
32	5	Повторить технику челночного бега 3*10м. с кубиками.		
33	6	Бег на 30 м. эстафета.		
34	7	Кросс 300м. прыжки в длину с места.		
35	8	Закрепить технику прыжка в длину с места.		
		<i>Гимнастика:</i>		
36	9	Стр. подготовка: повторение ранее изученного материала		

37	10	Обучать новым строевым командам.		
38	11	Упражнения с б. мячами. Высокое подбрасывание и ловля.		
39	12	Ведение мяча в ходьбе и беге.		
40	13	Ведение мяча. Перебрасывание друг к другу от груди.		
41	14	ОРУ. Подбрасывание и ловля б. мяча во время ходьбы.		
42	15	Ведение мяча в беге. С сопротивлением.		
43	16	Совершенствование упражнений с б. мячами.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
44	17	Провести ранее изученные игры.		
45	18	Разучить игру «перебежка с выручкой».		
46	19	Эстафета с элементами равновесия.		
47	20	«Притягивание через черту».		
48	21	«пионербол»		
<i>3 четверть.</i>				
		<i>Легкая атлетика:</i>		
49	1	ОФП. Подъем корпуса из положения лежа. Подтягивание.		
50	2	Комплекс ОРУ. Бег на 30м.		
51	3	ОФП. Гибкость. Прыжки через скакалку (1 мин.)		
52	4	Челночный бег 2*10м. с кубиками.		
53	5	ОФП. Отжимание.		
54	6	Тест-подъем корпуса, подтягивание.		
		<i>Гимнастика:</i>		
55	7	Стр. упражнения. Повороты на месте.		
56	8	Повторить исполнение строевых команд.		
57	9	Повторить перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.		
58	10	Акр. элементы. Кувырок вперед и назад.		
59	11	Совершенствование техники кувырок вперед и назад.		
60	12	Акр. элемент стойка на лопатке.		
61	13	Совершенствование техники выполнения стойка на лопатке.		
62	14	Разучить акр. элемент «Ласточка».		
63	15	Совершенствование акр. элемента «Ласточка».		

64	16	Зачет- Ласточка, кувырок вперед и назад, стойка на лопатке.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
65	17	Повторение раннее изученные игры.		
66	18	Разучивание игры «Альпинисты».		
67	19	«Часовые и разведчики».		
68	20	«За флажками».		
69	21	«Охотники и утки».		
70	22	«День и ночь».		
71	23	«Караси и щука».		
72	24	«Совушка».		
		<i>Лыжная подготовка:</i>		
73	25	Правила ТБ. Учить ступающему шагу.		
74	26	Передвижение на лыжах ступающим шагом.		
75	27	Учить повороту переступанием на месте в движении.		
76	28	Учит стойкам спуска.		
77	29	Обучение подъемам.		
78	30	Передвижение на лыжах 800м.		
<i>4 четверть.</i>				
		<i>Лыжная подготовка:</i>		
79	1	Передвижение на лыжах 1 км.		
80	2	Зачет подъемов.		
81	3	Поворот переступанием в движении.		
82	4	Повторить поворот переступанием.		
83	5	Повторить спуски и подъемы.		
84	6	Передвижение на лыжах 1км. Зачет.		
		<i>Подвижные игры:</i>		
85	7	Повторить раннее изученные игры.		
86	8	«За флажками».		
87	9	«Лапта».		
88	10	«Штандр».		

89	11	«Притягивание через черту».		
90	12	Провести игру по желанию ребят.		
		<i>Легкая атлетика:</i>		
91- 92	13- 14	Развивать общую выносливость в беге на длинные дистанции.		
93- 94	15- 16	ОРУ. Кросс до 5 минут.		
95	17	Бег на 500м. Поднимание туловища, подтягивание.		
96	18	Контрольный зачет по подниманию туловища, подтягиванию.		
97- 98	19- 20	Кросс 800м. Метание мяча в цель.		
99	21	Учет метания мяча в цель.		
100	22	Закрепление навыков прав. приземления прыжка в длину с места.		
101	23	Учет прыжка в длину с места.		
102	24	Повторить технику челночного бега.		
103	25	Челночный бег 3*10 с кубиками на результат.		
104	26	Тест на гибкость.		
105	27	Бег на 30м. на результат.		