


МБОУ «ООШ» пст.Ягкедж

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
Протокол от 14.06.2019
2019 г № 9

Согласовано:
зам. директора по УВР
 Уляшева Л.И.



Рабочая учебная программа Физическая культура 1- 4 классы

Срок реализации: 4 года

пст.Ягкедж,2019г

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

1. Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планирование собственной деятельности, распределении нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.
7. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
8. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
9. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
10. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
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. Плавание. Режим дня и личная гигиена			
		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)		
			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)	
				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).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Упражнения по плаванию на суше (в спортзале). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		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		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепле-	

			<p>ния 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.</p>
			<p>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, потерностях.</p>
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики	<p>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.</p> <p>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 группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>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).</p> <p>Плавание: Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.</p>		
		<p>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».</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>	
		<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа</p>	

			<p>на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
			<p>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.</p> <p>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 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 «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>		
		<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>	
			<p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>
			<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; пере-</p>		

	<p>движение 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</p>
	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>
	<p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>
	<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч</p>

			<p>соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общие развивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

Планируемые результаты

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- **пользоваться правилами проведения закаливающих процедур;**
- **проявлять устойчивый интерес, мотиваций к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.**

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России);
- согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- в результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;
- в практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

ПРИМЕЧАНИЕ: практическая часть по разделу «Плавание», а именно упражнения в воде, выполнена быть не может, так как нет бассейна ни при школе, ни в муниципальном районе. Бассейны есть только в столице РК. Постоянный выезд в столицу РК г. Сыктывкар невозможен.

Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема	Количество часов	примечание
1	Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «На прогулку»	1	
2	Техника выполнения прыжков в длину. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
3	Отработка навыка бега. Игра «С кочки на кочку»	1	
4	Отработка навыков бега, учет в беге на время. «Правильно - неправильно»	1	
5	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. «Волк во рву»	1	
6	Отработка техники медленного бега. «Пустое место»	1	
7	Обучение технике ловли мяча. «Удочка» «Кто выше прыгнет»	1	
8	Техника ловли и ведение мяча. «У медведя во бору»	1	
9	Ознакомление с техникой метания мяча. «Карусель»	1	
10	Техника ведения и метания мяча. «Белые медведи»	1	

11	Метание мяча в цель. «Часы»	1	
12	Техника длительного бега, учет по метанию в цель. «Забегалы»	1	
13	Упражнения с мячом. «Охотники и зайцы»	1	
14	Техника выполнения прыжков и метания. «Люлька»	1	
15	Формирование навыков метания, тренировка силы рук. «Кто ушел»	1	
16	Формирование навыков метания, тренировка силы рук. «Кто ушел»	1	
17	Развитие гибкости. «Построимся»	1	
18	Вводный. Развитие гибкости. «У ребят порядок строгий»	1	
19	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. «Удочка»	1	
20	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. «Построимся»	1	
21	Обучение технике акробатических упражнений. «Бег сороконожек» Развитие статистического и динамического равновесия.	1	
22	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. «Волк во рву»	1	
23	Произвольное лазание по канату. «Лягушата и цапля»	1	
24	Совершенствование техники лазания по канату. «Охотники и утки»	1	
25	Отработка навыка лазания по канату. «Пишущая машинка»	1	
26	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. «Карусель»	1	
27	Отработка техники лазания. «Алфавит»	1	
28	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. «Поезд»	1	
29	Упражнение в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. «Зеркало»	1	
30	Игровые по совершенствованию двигательных навыков. «Мяч соседу»	1	
31	Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	1	
32	Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	1	
33	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. «По местам» «Найди пару»	1	
34	Ознакомление с техникой ступающего шага. «Бегуны и метатели»	1	
35	Изучение техники передвижения на лыжах. «Знак качества»	1	
36	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «Попади снежком в цель»	1	
37	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. «Лисенок – медвежонок»	1	
38	Учет по технике скольжения без палок. «Быстрый лыжник»	1	
39	Закрепление техники подъема и спуска. «Кто быстрее?»	1	
40	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «День и ночь»	1	
41	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. «Не задень»	1	
42	Контроль прохождения дистанции на лыжах. «Быстрый лыжник»	1	

43	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Быстро шагай»	1	
44	Соревнования на дистанции 500 м. «Альпинисты»	1	
45	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Копна – тропинка - кочки»	1	
46	Контрольный забег на дистанцию 500 м. «Пустое место»	1	
47	ТБ в зале. Выполнение упражнений на координацию движений. «Ловля обезьян»	1	
48	Выполнение упражнений на статическое равновесие. «Медведи и пчелы»	1	
49	Развитие статического и динамического равновесия.	1	
50	Развитие статического и динамического равновесия. «Двенадцать палочек»	1	
51	Отработка техники упражнений с мячом. «Передал – садись»	1	
52	Совершенствование техники упражнений с мячом. «Передай мяч»	1	
53	Обучение метанию и ловли мяча.	1	
54	Обучение метанию и ловли мяча. «Отгадай, чей голосок?»	1	
55	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Значение плавания на организм человека.	1	
56	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. «Кто быстрее станет в круг»	1	
57	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега.	1	
58	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами)	1	
59	Задержка дыхания под водой и выдох в воду.	1	
60	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. «Мяч на полу»	1	
61	Упражнения «поплавок», «медуза», «звёздочка».	1	
62	Отработка техники прыжков в длину с места. «Прыжок под микроскопом»	1	
63	Подготовительные упражнения на суше для освоения способа «кроль на груди».	1	
64	Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. «Кто быстрее встанет в круг»	1	
65	Подготовительные упражнения на суше для освоения способа «кроль на груди». Упражнения «поплавок», «медуза», «звёздочка».	1	
66	Итоговый. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. «Конники – спортсмены»	1	

2 класс

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс (68 час)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Примечание
			Лёгкая атлетика 10(час)

1	Инструктаж по Т.Б. Как сохранить и укрепить здоровье? ОРУ. П/И «Пятнашки»	1	
2	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной .Мониторинг.П/И «Кто быстрее»	1	
3	Высокий старт с последующим ускорением.Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м. Мониторинг. П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	1	
4	Челночный бег 3x10м. (Контроль) ОРУ. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.»П/И «Вышибалы»	1	
5	Равномерный, медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места (Контроль) Бег 30 метрв.П/и «Скакалочка»	1	
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки.Метание теннисного мяча на дальность.Режим дня и личная гигиена . П/И «Гонка мячей по кругу».	1	
7	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто Дальше».	1	
8	Бег до 3-4 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность (на результат) П/И « Вышибалы»	1	
9	Бег на выносливость 1000 м. мин. (Контроль) П/И « Третий лишний»	1	
10	ОРУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку.П/И ««Кто дальше бросит»(бросок набивного мяча)	1	
Подвижные игры (6 час)			
11	Инструктаж по технике безопасности .Прыжки через скакалку .П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»	1	
12	Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	1	
13	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее» Правила организации и проведения игр.	1	
14	Игра «Пятнашки».	1	
15	П/И «Стенка», «Пустое место». « точно в цель».	1	
16	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 15(час)			
17	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колону.ОРУ. Упр. на гибкость.П/И «Становись-разойдись»	1	
18	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. (Контроль) П/И «Смена мест».	1	
19	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.П/И « Самый сильный» Отжимания (на результат.)	1	
20	Перестроение из колонны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону.Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	1	

21	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	1	
22	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат.)П/И «Рыбак и рыбки»	1	
23	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/И «Акула »	1	
24	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. П/И «Канатоходец»	1	
25	Вис на согнутых руках (на результат). Преодоление полосы препятствий.П/И «Иголочка и ниточка.	1	
26	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке.Отжимание от пола. П/И «Акула»	1	
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.П/И «Змейка»	1	
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола	1	
29	Передвижение по диагонали противходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. Упр. для мышц пресса. П/И « Скакалочка»	1	
30	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
31	Строевые упражнения. Круговая тренировка (Физические упражнения и их влияние на физическое развитие).П/И « Алфавит»	1	
Лыжная подготовка 14 (час)			
32	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение в колонне с лыжами.Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
33	Передвижение ступающим шагом. Падение.	1	
34	Скользкий шаг . Равномерное передвижение до 1 км Игра «На буксире»	1	
35	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	1	
36	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки.	1	
37	Спуски в основной стойке.Прохождение дистанции .П/И «Воротики»	1	
38	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1	
39	Подъёмы скользким шагом Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1	
40	Подъём ёлочкой, полуёлочкой.(на результат)	1	
41	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1	

42	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и « Самый выносливый	1	
43	Передвижение на лыжах до 1,5 км. (Контроль) без учёта времени	1	
44	Прохождение дистанции.Игра «Биатлон»	1	
45	Прохождение дистанции.Игра «Биатлон»	1	
Гимнастика с элементами акробатики 3(час)			
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, прерползания.	1	
47	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	
48	Прыжки со скакалкой.Эстафеты с обручами.	1	
Плавание 5 (часов). Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» 7(час)			
49	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.Упражнения для формирования правильной осанки. П/И « Горячий котёл»	1	
50	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья. П/И « Горячий котёл»	1	
51	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости. П/И «Мяч водящему».	1	
52	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Значение плавания на организм человека.	1	
53	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	
54	Подготовительные упражнения на суше: «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	
55	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП. Игра «Передай другому»	1	
56	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). П/И «Эстафеты с мячом»	1	
57	Упражнения для освоения способа «кроль на груди».	1	
58	Баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка»	1	
59	Упражнения для освоения способа «кроль на спине».	1	
60	Удар по мячу с одного-двух шагов.	1	
61	Упражнения «кроль на груди», «кроль на спине».	1	
Лёгкая атлетика 7 (час)			
62	Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»	1	
63	Челночный бег 3x10 м..Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С	1	

	кочки на кочку» (прыжки в длину с места)		
64	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»	1	
65	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	1	
66	Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1	
67	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) П/И « Вышибалы.	1	
68	Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	1	

3 класс

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Примечание
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1	
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».	1	
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1	
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1	
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	1	
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1	
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	1	
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	1	
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	1	
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1	
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1	

13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	1	
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.	1	
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1	
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»	1	
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1	
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	1	
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	1	
24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1	
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1	
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	
28	Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	1	
29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.	1	
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка»	1	

	под ногами»		
31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	1	
32	Совершенствование упражнений акробатики.	1	
33	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	1	
34	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	1	
35	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	
36	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время.	1	
37	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1	
38	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится»	1	
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	
40	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1	
41	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	1	
42	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с отдельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	1	
43	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м	1	
44	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	1	
45	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	
46	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	
47	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
48	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1	
49	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	
50	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .	1	
51	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в	1	

	пионербол.		
52	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Значение плавания на организм человека.	1	
53	Подготовительные упражнения «поплавок», «звездочка№», «медуза».		
54	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1	
55	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	
56	Подготовительные упражнения к способам «Кроль на груди», «кроль на спине»	1	
57	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1	
58	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки- горбунки»	1	
59	Теоритические знания: спортивные способы плавания.		
60	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1	
61	Подготовительные упражнения к способам «Кроль на груди», «кроль на спине»		
62	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	11	
63	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1	
64	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1	
65	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	1	
66	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	1	
67	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра	1	

	«Вызов номеров»		
68	Подведение итогов учебного года.	1	

Тематическое планирование по физкультуре 4 класс (68 часов)

№	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (4ч)			
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом.	1	
3	Бег на скорость 30м, 60 м. Встречная эстафета.	1	
4	Бег на скорость 30м, 60 м. Круговая эстафета.	1	
Кроссовая подготовка (11 ч)			
5	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1	
6	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	1	
7	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	1	
8	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	
9	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	1	
10	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1	
11	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости	1	
12	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости	1	
13	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	1	
14	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	1	
15	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	1	

		Гимнастика (8 ч)	
16	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	
17	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	
18	ОРУ со скакалкой. Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	
19	ОРУ со скакалкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	
20	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	
21	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	
22	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
23	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		Подвижные игры (14 ч)	
24	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
25	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
26	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
27	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
28	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	
29	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
30	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
31	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	

32	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	
33	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	
34	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	
35	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	1	
36	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	1	
Лыжная подготовка(14ч)			
38	Вводный. Ознакомить техникой передвижения и торможения на лыжах.	1	
39	Учёт навыков спуска со склона. Преодоление дистанций 1,5 км со средней скоростью.	1	
40	Попеременный двушажный ход с палками.	1	
41	Одновременный двушажный ход. Игра «Не задень»	1	
42	Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажного хода.	1	
43	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой».	1	
44	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	
45	Эстафета с использованием спусков и подъёмов с поворотами вокруг палки(дистанция 30-40 м)	1	
46	Развитие выносливости — ходьба на лыжах по пересечённой местности.	1	
47	Правила проведения подвижных игр в зимний период времени («Быстрый лыжник»)	1	
48	Соревнование на дистанции 1 км с отдельным стартом.	1	
49	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	
50	Катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1	
51	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	
Подвижные игры. Баскетбол (5ч)			
52	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
53	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
54	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	

55	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.	1	
56	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.	1	
Плавание (5ч)			
57	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Значение плавания на организм человека.	1	
58	Подготовительные упражнения «поплавок», «звездочка№, «медуза».	1	
59	Теоритические знания: спортивные способы плавания.	1	
60	Подготовительные упражнения к способам «Кроль на груди», «кроль на спине»	1	
61	«Кроль на груди», «кроль на спине»	1	
Кроссовая подготовка (3ч)			
52	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1	
63	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	1	
64	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1	
Легкая атлетика (4 ч)			
65	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	1	
66	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1	
67	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	
68	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1	