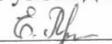


МБОУ «Чурилковская средняя школа»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

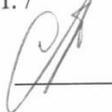
 / Преображенская Е.Н. /

СШ

Протокол № 1
от «25 » августа 2020г

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

 / Беспалова С.А.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Чурилковская

 / Кутьшов А.В.
Приказ № 44 от 01.09.2020



Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы

Автор составитель:

- учитель физкультуры Трушкина О.Е

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол № 6 от «28 » августа 2020года.

2020 - 2021 учебный год

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон №273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в действующей редакции от 31.01.2012 №2)
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам, образовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных стандартов начального общего образования» (действующей редакции от 29.12.2014 №5);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Закон Рязанской области от 29.08.2013 № 42-ОЗ «Об образовании в Рязанской области»;
- ООП НОО МБОУ «Чурилковская СШ»;
- учебный план МОУ «Чурилковская СШ»;
- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

1.2Цели и задачи курса.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Рабочая программа по курсу « Физическая культура» для учащихся 1-4класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013). В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 68 часов в год в 1 классе.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на ступени начального общего образования **научатся**: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- умению организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умению доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. Содержание учебного материала

1 класс

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты на право, на лево; построение в шеренгу, колонну; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения. Положение «упор присев», группировка, перекаты вперед и назад в группировке, перекаты на спину, лежа на животе. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения в равновесии – ходьба с перешагиванием мячей по скамейке, по рейке гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, вис лежа. Упор прогнувшись.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег 30 м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг, подъем на склон ступающим шагом, спуск в низкой стойке, прохождение дистанции 1000 м.

Подвижные игры

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».

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», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

С позами птиц и животных, с позами спортсменов, комплексы УГГ, упражнения лежа и сидя на полу.

2 класс

Знания о физической культуре

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).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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».

Подвижные игры

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».

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).

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 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

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.

Подвижные игры

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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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 физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

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 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».

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

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 укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

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».

IV. Календарно - тематическое планирование 1 класс физическая культура

(2 часа в неделю 66 часов)

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
8 недель	8 недель	9 недель	8 недель	33 недели
16 часов	16 часов	18 часов	16 часов	66 часов

Учебник: **Физическая культура 1-4 классы для общеобразовательных учреждений**

(В.И. Лях. М : Просвещение, 2020г.)

№ п\п	дата	Тема уроков	Домашнее задание	коррекция
		I четверть. Легкая атлетика -10		
1		Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика».		
2		Обучение технике ходьбы. Построение в колонну по одному.		
3		Обучение технике бега с изменением направления движения. Бег 30 м .		
4		Закрепление техники ходьбы. Прыжки в длину с места.		
5		Обучение технике бега чередовании с ходьбой. Тестирование челночного бега 3x10 м		
6		Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой.		
7		Учёт техники бега в чередовании с ходьбой. Метание мяча 1 кг сидя из за головы		
8		Обучение технике: метание малого мяча с места в вертикальную цель с 4-5 м.		
9		Закрепление техники: метание малого мяча с места на дальность.		
10		Закрепление техники: метание малого мяча с места на дальность. Игра «Запрещенное движение»		

Подвижные игры на основе баскетбола -6ч

11		Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола». Ведение мяча на месте. «Гонка мячей»		
12		Обучение технике: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему».		
13		Обучение техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Подтягивание на перекладине		
14		Закрепление техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.		
15		Обучение техники: броску и ловле мяча на месте «Мяч соседу»		
16		Закрепление техники: броску и ловле мяча на месте «Мяч соседу»		
II четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)				
17/1		Закрепление техники: ловле, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.		
18/2		Совершенствование техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.		
19/3		Совершенствование техники: ловля, передача, броски в парах.		
20/4		Подвижные игры «Охотники и утка», «Перестрелка».		
Гимнастика с элементами акробатики-12ч				
21/5		Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Развитие скоростно – силовых способностей:		
22/6		Лазание и перелезание по наклонной скамейке		
23/7		Обучение технике: группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Положение «упор присев». Игра «Волна»	ОРУ на формирование осанки	
24/8		Закрепление техники: группировка; перекаты в группировке. Эстафета с лазанием и перелезанием	Упражнения на гибкость	
25/9		Перекаты вперед и назад в группировке.		
26/10		Перекаты на спину, лежа на животе. Игра «Запрещенное движение»	Комплекс корригирующих упражнений.	
27/11		Обучение техники: кувырок вперед в группировке.		

28/12		Закрепить технику кувырка вперед в группировке.		
29/13		Обучение технике лазанье по гимнастической стенке и канату.		
30/14		Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики		
31/15		Висы и упоры. Игра «Космонавты»		
32/16		Гимнастическая полоса препятствий. Учёт – наклон вперед, сидя на полу.		
III. Лыжная подготовка 14ч				
33/1		Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка».		
34/2		Обучение технике: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок. Повороты переступанием.		
35/3		Закрепление техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок. Повороты переступанием.		
36/4		Совершенствование техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок.		
37/5		Учёт техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок.		
38/6		Обучение техники: подъёмы и спуски под уклон.		
39/7		Закрепление техники: подъёмы и спуски под уклон.		
40/8		Совершенствование техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок. Учёт техники: подъёмы и спуски под уклон.	Передвижение на лыжах до 1 км	
42/9		Совершенствование техники: повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.		
43/10		Совершенствование техники: ступающий и скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км	Передвижение на лыжах до 1 км	
44/11		Совершенствование техники: повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон.		
45/12		Обучение технике подъёма на склон ступающим шагом. Эстафеты		
46/13		Совершенствование техники подъёма на склон ступающим шагом; закрепление техники спусков в низкой стойке.	Передвижение на лыжах до 1 км	
47/14		Учёт техники подъёма на склон ступающим шагом; совершенствование техники спусков в низкой стойке.		
48/15		Учет передвижение на лыжах до 1 км.		
Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)				
49/16		Обучение технике: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Упражнения с мячом.	
50		Закрепление техники: ведение мяча индивидуально,	Упражнения с	

		в парах, стоя на месте и в шаге. ОРУ. Развитие координационных способностей	мячом.	
51		Обучение технике: бросок и ловля мяча снизу на месте.	Упражнения с мячом.	
52		Закрепление техники: бросок и ловля мяча снизу на месте.		
IV четверть. Подвижные игры основе баскетбола (4 ч)				
53		Совершенствование техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Учёт – прыжок в длину с места		
54		Учёт техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.		
55		Совершенствование техники: бросок и ловля мяча снизу на месте		
56		Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
57		Прыжок в высоту с прямого разбега		
58		Прыжок в высоту с прямого разбега.		
59		Метание в цель на расстоянии 6 м		
60		Метание мяча 150 г на дальность		
61		Обучение технике прыжка на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90. Челночный бег 3х10м	Прыжки на скакалке.	
62		Обучение технике прыжка через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.		
63		Закрепление техники прыжка через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.		
64		Развитие выносливости. Эстафета. Игра «Прыгуны и пятнашки»		
65		Совершенствование техники: бросок набивного мяча двумя руками от груди на дальность. Учёт – бег 30 м		
66		Учёт техники: бросок набивного мяча двумя руками от груди на дальность. Бег 1000 м		

**Календарно - тематическое планирование 2 класс
физическая культура**

(2 часа в неделю, 68 часов)

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
8 недель	8 недель	9 недель	8 недель	33 недели
16 часов	16 часов	20 часов	16 часов	68 часов

Учебник: Физическая культура 1-4 классы для общеобразовательных учреждений (В.И.Лях. М: Просвещение, 2001г)

№	дата	Тема урока	Домашнее задание	Коррекция
---	------	------------	------------------	-----------

		I четверть. Легкая атлетика -10		
1		Ходьба и бег. Бег с ускорением (20 м).	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
2		Обучение технике бега с изменением направления движения. Бег с ускорением 30 м.	Силовые упражнения	
3		Закрепление техники ходьбы. Прыжки в длину с места.	Прыжки на скакалке	
4		Обучение технике бега чередовании с ходьбой. Тестирование челночного бега 3x10 м	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
5		Обучение технике: метание малого мяча с места в вертикальную цель с 4- 5 м.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
6		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
7		Бег по пересечённой местности	Комплекс 1	
8		Чередование ходьбы и бега	Комплекс 1	
9		Преодоление малых препятствий.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
10		Бег 1000м	Комплекс 1	
		Подвижные игры основе баскетбола -6ч		
11		Ловля и передача мяча в движении.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
12		Ловля и передача мяча в движении.	Комплекс 1	
13		Ловля и передача мяча в движении на	Ведение на месте	

		оценку		
14		Ведение на месте	Комплекс 1	
15		Броски мяча в щит.	Комплекс 1 Ведение на месте	
16		Ведение на месте правой, левой рукой.	Броски в цель	
		II четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)		
17/1		Броски мяча в кольцо.	Броски в цель	
18/2		Броски мяча в кольцо.	Броски мяча в цель	
19/3		Передачи мяча в парах.	Комплекс 2	
20/4		Передачи мяча в парах.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
		Гимнастика с элементами акробатики-12ч		
21/5		Т.Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения	Упражнения на гибкость	
22/6		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Упражнения на гибкость	
23/7		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Упражнения на гибкость	
24/8		Кувырок вперед, стойка на лопатках, Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев	Упражнения на гибкость	
25/9		Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	Упражнения на гибкость	
26/10		Выполнение акробатической комбинации		
27/11		Висы. Строевые упражнения	Подтягивание, отжимание.	
28/12		Вис стоя и лежа	Силовые упражнения	
29/13		Вис стоя и лежа	Упражнения для укрепления брюшного пресса	

30/14		Вис на согнутых руках		
31/15		Опорный прыжок, лазание.		
32/16		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.		
III четверть. (20 уроков) Лыжная подготовка -14				
33/1		Техника лыжных ходов Построение в шеренгу с лыжами в руках	Передвижение на лыжах	
34/2		Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	
35/3		Передвижение скользящим шагом без палок.	Передвижение на лыжах	
36/4		Передвижение скользящим шагом с палками.	Передвижение на лыжах	
37/5		Поворот на месте переступанием на оценку	Передвижение на лыжах	
38/6		Передвижение скользящим шагом с палками.	Передвижение на лыжах	
39/7		Передвижение по кругу скользящим шагом.	Передвижение на лыжах	
40/8		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	Передвижение на лыжах	
41/9		Передвижение по кругу скользящим шагом.	Передвижение на лыжах	
42/10		Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке.	Передвижение на лыжах.	
43/11		Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке.	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.	
44/12		Подъем «лесенкой» на оценку. Спуск в основной стойке.	Равномерное передвижение на лыжах	
45/13		Спуск в основной стойке на оценку	Передвижение скользящим шагом	

46/14		Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе	Свободное катание на лыжах.	
Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)				
47/15		Ведение мяча в движении	Ведение на месте	
48/16		Ведение мяча в движении	Ведение на месте	
49/17		Ловля и передача мяча в движении.	Упражнения с мячом.	
50/18		Броски мяча в кольцо		
51/19		Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.		
52/20		Броски мяча в кольцо.		
IV четверть. (16уроков) Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)				
53/1		Ловля и передача мяча в движении	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
54/2		Ловля и передача мяча в движении	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
55/3		Броски мяча в кольцо	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
56/4		Броски мяча в кольцо.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
57/5		Игра в мини-баскетбол.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
58/6		Игра в мини-баскетбол.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	
Легкая атлетика (10 ч)				

59/7		Т.б на уроках легкой атлетики. Бег по пересеченной местности	Упражнения на развитие физических качеств	
60/8		Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности	
61/9		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Упражнения на пресс.	
62/10		Бег на 30м с высокого старта.	Подтягивание и отжимание.	
63/11		Бег на 30м с высокого старта.	Бег на месте максимальной частотой.	
64/12		Прыжки. Прыжок в длину с места на результат	Прыжки на скакалке.	
65/13		Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния в 4-5 м.	Упражнения на гибкость	
66/14		Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния в 4-5 м.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
67/15		Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния в 4-5 м.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
68/16		Развитие выносливости. Бег 1000м на результат.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	

**Календарно - тематическое планирование 3класс
физическая культура
(2 часа в неделю 68 часа)**

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
8 недель	8 недель	9 недель	8 недель	33 недели
16 часов	16 часов	20 часов	16 часов	68 часов

Учебник: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2020.

№	дата	Тема урока	Домашнее задание	Коррекция
		Легкая атлетика		

1		Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика».	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
2		Обучение технике ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Учёт – 30м	Бег на месте с максимальной скоростью	
3		Закрепление техники ходьбы с изменением Учёт - подтягивание.	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.)	
4		Обучение технике бега с изменением длины и частоты шагов. Учёт наклон вперёд из положения сидя.	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.)	
5		Обучение технике метание малого мяча с места. Учёт — прыжок в длину с места.		
6		Закрепление техники метание малого мяча с места.		
7		Совершенствование техники метание малого мяча с места. Бег по пересеченной местности. Учет челночный бег 3х10 м	ОРУ с теннисным мячом комплекс.	
8		Учёт техники метание малого мяча с места. Обучение техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 х 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м.		
9		Развитие силовой выносливости. Учет сгибание и разгибание рук в упоре.		
10		Длительный бег. Учет бега на 1000м.		
Подвижные игры на основе баскетбола -6ч				
11		Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры».	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
12		Обучение технике ведения мяча в движении по прямой (шагом и бегом).		
13		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.		
14		Учёт техники ловли и передачи мяча в движении.		
15		Учёт техники ведения мяча в движении по прямой	Комплекс упражнений в движении. СУ	
16		Обучение технике ловли и передачи мяча в движении.	Комплекс упражнений в движении. СУ	
II четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)				
17/1		Т.б на уроках подвижных игр. Подвижные игры: «мини - баскетбол»,	Ведение мяча	
18/2		Учёт техники: ловля и передача мяча на месте и в движении.	Д\з по совершенствованию и развитию физических качеств	
19/3		Обучение техники броска двумя руками от груди	Д\з по совершенствованию и развитию физических качеств	
20/4		Закрепление техники броска двумя руками от груди	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по	

			теме урока и развитию физических качеств	
		Гимнастика с элементами акробатики		
21/5		Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
22/6		Обучение технике: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
23/7		Закрепление техники: переката в группировке с последующей опорой руками за головой.		
24/8		Учёт техники: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
25/9		Обучение технике стойки на лопатках.		
26/10		Учёт техники 2 – 3 кувырка вперёд. Обучение технике: мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
27/11		Закрепление техники: мост из положения, лёжа на спине. Учёт – подтягивание		
28/12		Учёт техники стойки на лопатках. Совершенствование техники: мост из положения, лёжа на спине.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
29/13		Совершенствование техники висов и упоров		
30/14		Обучение технике: опорного прыжка, лазание, упражнения в равновесии.		
31/15		Закрепление технике опорного прыжка, лазание, упражнения в равновесии.		
32/16		Учёт техники: опорного прыжка, лазанье по наклонной скамейке. Гимнастическая полоса препятствий		
III четверть. Лыжная подготовка 14ч.				
33/1		Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка».	Передвижения на лыжах.	
34/2		Обучение технике попеременному двухшажному ходу с палками;	Передвижения на лыжах	
35/3		Закрепление технике попеременному двухшажному ходу с палками	Передвижения на лыжах.	
36/4		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Передвижения на лыжах.	
37/5		Обучение подъёму на склон полуёлочкой; учёт техники попеременного двухшажного хода;	Передвижения на лыжах.	
38/6		Обучение технике спуски в высокой и низкой стойках.	Передвижения на лыжах.	
39/7		Совершенствование техники подъёма со склона полуёлочкой; скользящий шаг с палками.	Передвижения на лыжах.	
40/8		Учёт техники подъёма полуёлочкой.	Передвижения на лыжах.	
41/9		Учёт техники спуски в высокой и низкой	Передвижения на лыжах.	

		стойках.		
42/10		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Передвижения на лыжах.	
43/11		Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон.	Прохождение спусков и подъемов	
44/12		Учёт техники поворотов переступанием на месте, спуска со склона.	Передвижения на лыжах	
45/13		Передвижение на лыжах до 1 км на время	Передвижения на лыжах.	
46/14		Эстафета с использованием спусков и подъёмов.		
Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)				
47/15		Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры».	Упражнения с мячом	
48/16		Совершенствование техники: броска в цель.		
49/17		Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча		
50/18		Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).		
51/19		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления мяча.		
52/20		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.	Упражнения с мячом	
IV четверть.				
53/1		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.	Ведение мяча на месте.	
54/2		Бросок мяча.	Ведение мяча	
55/3		Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.		
56/4		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.		
57/5		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.		
Легкая атлетика 10				
58/6		Т.Б на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом перешагивания»		
59/7		Прыжок в высоту способом «перешагивания»		
60/8		Прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат.		
61/9		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Прыжки на скакалке	
62/10		Стартовый разгон. Бег с ускорением (20 – 30 60 метров.	Прыжки на скакалке	
63/11		Высокий старт. Бег 30 метров – на результат.	Развитие выносливости.	
64/12		Метание теннисного мяча на дальность.	Развитие выносливости.	
65/13		Метание теннисного мяча.	Максимально быстрый бег	
66/14		Метание теннисного мяча с места, из	.	

		положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.		
67/15		Развитие выносливости. Бег 1000м на результат		
68/16		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		

**Календарно - тематическое планирование 4 класс
физическая культура
(2 часа в неделю – 68.)**

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
8 недель	8 недель	9 недель	8 недель	33 недели
16 часов	16 часов	20 часов	16 часов	68 часов

Учебник: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.
Москва «Просвещение» 2011г.

№	дата	Тема урока	Домашнее задание	Коррекция
I четверть. Легкая атлетика- 10ч				
1		Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.)	
2		Спринтерский бег. Учёт – 30м	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.)	
3		Бег с максимальной скоростью 60м. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
4		Прыжки на месте, с поворотом 180, по разметкам. Учёт наклон вперёд из положения сидя.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
5		Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Учёт — прыжок в длину с места.	ОРУ с теннисным мячом комплекс.	
6		Обучение технике метания малого мяча на дальность.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
7		Обучение техники метания в	Д\з по	

		горизонтальную и вертикальную цель (1, 5 x 1, 5 м) с расстояния 4 – 5 м. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
8		Развитие силовой выносливости. Учет челночный бег 3 x 10 м.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
9		Развитие силовой выносливости. Длительный бег. Учет сгибание и разгибание рук в упоре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
10		Длительный бег. Учет бега на 1000м.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Подвижные игры на основе баскетбола -6ч				
11		Инструктаж по Т.Б. Ведение на месте в движении шагом.	ОРУ с мячом.	
12		Ловля и передача мяча в движении.	Комплекс упражнений в движении.	
13		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении бегом.	Комплекс упражнений в движении.	
14		Ведение на месте в движении бегом.	Комплекс упражнений в движении. СУ	
15		Учёт техники ведение мяча с изменением скорости.	Комплекс упражнений в движении.	
16		Бросок двумя руками от груди.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке .	
II четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)				
17/1		Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча	Ведение мяча.	
18/2		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Ведение мяча.	
19/3		Бросок мяча	Ведение мяча.	
20/4		Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	Ведение мяча.	
Гимнастика с элементами акробатики-12				
21/5		Т.Б на уроках гимнастики Основы знаний	Упражнения на гибкость	
22/6		Перекаты и группировка с	Упражнения на	

		последующей опорой руками за головой	гибкость	
23/7		Перекаты и группировка.	Упражнения на гибкость	
24/8		Учёт техники: перекаты и группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа	Упражнения на гибкость	
25/9		Кувырок вперед и назад.	Упражнения для укрепления брюшного пресса	
26/10		Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа,	Подтягивание в висе	
27/11		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Учет.	Подтягивание в висе	
28/12		Висы и упоры		
29/13		Висы и упоры	Прыжки на скакалке	
30/14		Опорный прыжок, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	Прыжки на скакалке	
31/15		Опорный прыжок. Лазание по канату в три приёма.		
32/16		Опорный прыжок. Учет. Гимнастическая полоса препятствий		
III четверть. Лыжная подготовка -14				
33/1		Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании.		
34/2		Совершенствовать скользящий шаг без палок.	Передвижения на лыжах.	
35/3		Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок.	Передвижения на лыжах	
36/4		Разучить технику спуска в высокой стойке.	Передвижения на лыжах.	
37/5		Техника попеременно двухшажного хода без палок	Передвижения на лыжах.	
38/6		Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.	Передвижения на лыжах.	
39/7		Закрепить технику спуска в высокой стойке	Передвижения на лыжах.	
40/8		Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками.	Передвижения на лыжах.	
41/9		Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой	Передвижения на лыжах.	
42/10		Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	Передвижения на лыжах.	

43/11		Попеременно двухшажный ход	Передвижения на лыжах.	
44/12		Повторение попеременно двухшажный ход.	Прохождение спусков и подъемов	
45/13		Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	Передвижения на лыжах	
46/14		Контрольное прохождение дистанции 1 км	Передвижения на лыжах.	
Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)				
47/15		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча	Упражнения с мячом	
48/16		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Упражнения с мячом	
49/17		Бросок мяча		
50/18		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.		
51/19		Бросок мяча в движении		
52/20		Развитие ловкости		
IV четверть. Подвижные игры на основе баскетбола -6ч				
53/1		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.	Ведение мяча на месте.	
54/2		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.	Ведение мяча	
55/3		Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.		
56/4		Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.		
57/5		Развитие ловкости. Ведения мяча		
Легкая атлетика (10 ч)				
58/6		Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Прыжки на скакалке	
59/7		Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Прыжки на скакалке	
60/8		Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	Развитие выносливости.	
61/9		Бег 30 метров – на результат. Бег по пересеченной местности	Развитие выносливости.	
62/10		Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью 60м.	Максимально быстрый бег на месте	
63/11		Бег с изменением направления и скорости. Тестирование челночного бега 3x10м	Максимально быстрый бег на месте.	
64/12		Метание теннисного мяча на дальность.		
65/13		Метание теннисного мяча.		
66/14		Метание теннисного мяча на		

		дальность отскока, заданное расстояние.		
67/15		Развитие выносливости. Бег 1000м на результат		
68/16		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		