государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 2 городского округа Отрадный Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ №183/П от 30.08.2019 г.
Директор ГБОУ ООШ №2
_____ О.А.Юрковская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 -4 классы

базовый уровень

срок реализации

2019г. – 2023г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Должность: учитель физической культуры

Лапин Анатолий Александрович

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

_____/ Моисеева Н.Н./

Дата: 30.08.2019 г.

«РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Руководитель ШМО:

_____ / Лапин А.А../

Аннотация к рабочей программе

Нормативная база программы:	1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31 декабря 2015 г № 1577); 3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); 4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2018 года № 345 с изменениями и дополнениями. 5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253 с изменениями и дополнениями. 6. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699; 7. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ №2 г.о. Отрадный; 8. Примерная образовательная программа по физической культуре 1 - 4 классы Лях В.И. Москва «Просвещение » 2019,

Дата утверждения:	29.08.2019г
Общее количество часов:	405 ч
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	4 года
Автор(ы) рабочей программы:	Учитель физической культуры Лапин А.А.

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет / Класс	Количество часов в неделю			
		1	2	3	4
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Обязательная часть (федеральный компонент)			
		3	3	3	3
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)			
		0	0	0	0
Итого:		3	3	3	3
Сдача контрольных нормативов в год		0	2	2	2

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

Планируемые результаты			
1-4 класс			
Предметные		**Метапредметные**	**Личностные**
Обучающиеся 1 класса научатся: • выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис на перекладине, лазание по гимнастической скамейке, перекаты, стойку на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься; • пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный	**Обучающиеся 1 класса получат 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 в зависимости от индивидуальных особенностей	Регулятивные УУД: • принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; • планировать действия в соответствии с поставленной задачей; • самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий; • осуществлять контроль; • адекватно воспринимать оценку учителя; • уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок; • осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения. Познавательные УУД: • характеризовать действия и поступки; • обнаружение ошибок и отбор способов их исправления; • анализ и оценка результатов; • осуществление анализа действия учителя и сверстников; • управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать в длину с места, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 3 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300 м; • освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок, скользящим шагом без палок, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м. • бросать и ловить мяч снизу на месте в парах, в кругу. Передавать мяч снизу на месте. Ведение мяча на месте. Самостоятельно и	учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. • целен аправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выпо лнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; • сохра нять правильную осанку, оптимальное телосложение;	• оценка красоты и осанки, • соблюдение правил Т.Б, • бережное обращение с инвентарём; • оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; • проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок; Коммуникативные УУД: • взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности; • участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; • выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); • отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; • критично относиться к своему мнению; • понимать точку зрения другого; • участвовать в работе группы.	• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры.	• выполнять легкоатлетические упражнения • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в подвижные игры с элементами баскетбола; • выполнять передвижения на лыжах; • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики		
Обучающиеся 2 класса научатся: • выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты	**Обучающиеся 2 класса получат возможность научиться:** • выявлять связь занятий	Регулятивные УУД: • принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; • планировать действия в соответствии с поставленной задачей; • самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок через горку матов, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься; • пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег,	физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; • планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. • целенаправленно отбирать	заданий; • осуществлять контроль; • адекватно воспринимать оценку учителя; • уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок; • осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения. Познавательные УУД: • характеризовать действия и поступки; • обнаружение ошибок и отбор способов их исправления; • анализ и оценка результатов; • осуществление анализа действия учителя и сверстников; • управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; • оценка красоты и осанки, • соблюдение правил Т.Б, • бережное обращение с инвентарём; • оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; • проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок; Коммуникативные УУД: • взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;	• формирование уважительного отношения к культуре других народов • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

развивать выносливость до 4 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300м; • освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м, 1 км. • ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой. Играть в подвижные игры.	физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять легкоатлетические упражнения • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в подвижные	• участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; • выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); • отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; • критично относиться к своему мнению; • понимать точку зрения другого; • участвовать в работе группы.	

	игры с элементами баскетбола; • выполнять передвижения на лыжах • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики		
Обучающиеся 3 класса научатся: • выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок через горку матов, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке,	**Обучающиеся 3 класса получат возможность научиться:** • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; • плани	Регулятивные УУД: • принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; • планировать действия в соответствии с поставленной задачей; • самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий; • осуществлять контроль; • адекватно воспринимать оценку учителя; • уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок; • осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения. Познавательные УУД: • характеризовать действия и поступки; • обнаружение ошибок и отбор способов их	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься; • пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 5 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300м; • освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок, попеременно двухшажным ходом,	ровать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. • целен аправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выпо лнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при	исправления; • анализ и оценка результатов; • осуществление анализа действия учителя и сверстников; • управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; • оценка красоты и осанки, • соблюдение правил Т.Б, • бережное обращение с инвентарём; • оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; • проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок; Коммуникативные УУД: • взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности; • участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; • выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); • отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; • критично относиться к своему мнению; • понимать точку зрения другого; • участвовать в работе группы.	• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м, 1 км, 1,5 км. • ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч двумя руками от груди, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча с изменением высоты отскока. Играть в подвижные игры.	травмах и ушибах; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять легкоатлетические упражнения • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в подвижные игры с элементами баскетбола; • выполнять передвижения на лыжах • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики		

Обучающиеся 4 класса научатся: • выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на колени, соскоком со взмахом рук вверх, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься; • пробегать 30 и 60 м на время,	**Обучающиеся 4 класса получат 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья,	Регулятивные УУД: • принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; • планировать действия в соответствии с поставленной задачей; • самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий; • осуществлять контроль; • адекватно воспринимать оценку учителя; • уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок; • осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения. Познавательные УУД: • характеризовать действия и поступки; • обнаружение ошибок и отбор способов их исправления; • анализ и оценка результатов; • осуществление анализа действия учителя и сверстников; • управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; • оценка красоты и осанки, • соблюдение правил Т.Б, • бережное обращение с инвентарём; • оказание посильной помощи сверстникам	**<u>Личностные результаты освоения курса:</u>** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 4 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300м; • освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками, попеременно двухшажным ходом, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон в средней и низкой стойке, спуск со склона в средней и низкой стойке, проходить дистанцию 500м, 1 км, 1,5 км, 2км.	физического развития и физической подготовленности. • целен аправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выпо лнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; • сохра нять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выпо лнять легкоатлетические упражнения • выпо	при выполнении учебных заданий; • проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок; Коммуникативные УУД: • взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности; • участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; • выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); • отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; • критично относиться к своему мнению; • понимать точку зрения другого; • участвовать в работе группы.	свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

• ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч двумя руками от груди, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча с изменением высоты отскока. Играть в подвижные игры.	лнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играт ь в подвижные игры с элементами баскетбола; • выпо лнять передвижения на лыжах • выпо лнять тестовые упражнения для оценки динамики		

Содержание учебного предмета

№	Название раздела (темы)	Основное содержание
1.	**Знания о физической культуре**	**Физическая культура** . Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и

		обычаями народа. **Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2.	**Способы физкультурной деятельности**	**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3.	**Физическое совершенствование**	**Физкультурно – оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. **Спортивно- оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Гимнастика с основами акробатики

		Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лыжная подготовка Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъёмы и торможение. Спортивные игры (волейбол) Подбрасывания мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола, подвижные игры разных народов. Спортивные игры (футбол) Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений,

		упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. **Общеразвивающие упражнения** **На материале гимнастики с основами акробатики** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование

		малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. **На материале лёгкой атлетики** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных

		положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **На материале лыжных гонок** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование 1 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных нормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по лёгкой атлетике. ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. П/и -"Два мороза". ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. П/и -- " Вызов номеров". Бег с ускорением. Бег - 30м. ОРУ. Бег с ускорением 30м, 60м. П/И - " Вызов номеров". Развитие скоростных качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места." Класс смирно". ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места." Класс смирно". " Два мороза" ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. П/И- " Метко в цель". " К своим флажкам". ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. П/И- " Метко в цель". К своим флажкам". Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Равномерный бег(3мин.) Чередование ходьбы, бега. П/И- "Пятнашки". Развитие выносливости. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег. П/И -"Волк во рву".	
3.	Подвижные игры	**9**	Т/Б по подвижным играм. Правила игры. ЗОЖ. ОРУ. П/И - "Класс смирно". Игры-эстафеты. ОРУ.П/И-"Пятнашки".Развитие выносливости. П/И - " Два мороза". ОРУ. Развитие прыгучести. П/И - "Удочка". ОРУ. Развитие координации. П/И- "Посадка картошки". " Удочка". ОРУ. Развитие скоростных качеств. П/И -"Пятнашки". ""Волк во рву".ОРУ. Игры эстафеты по интересам.	
4.	Гимнастика	**12**	Т/Б на уроках гимнастики. Режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. ОРУ. Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. Обучение кувырку вперед. П/И- "Змейка". ОРУ.	

			Повторение строевых упражнений. Кувырок вперед, назад. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, лестнице. ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование кувырков, обучение стойке на лопатках. П/И -"Удочка". ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке (перешагивание через мячи). Перелазание через "коня". ОРУ. Лазание по канату. Преодоление полосы препятствия из 4 . П/И-" Класс смирно".	
5.	Подвижные игры	**12**	Т/Б по подвижным играм, эстафетам. П/И- " Быстро по местам". ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. Эстафеты с предметами. ОРУ. Эстафеты - " Посадка картошки". П/И-"Пятнашки", "Лиса и куры". ОРУ. " Метко в цель", "Удочка". Полоса препятствий. Развитие скоростно - силовых способностей. ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Прыгающие воробушки", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. Игры по интересам. Итоги 2 четверти.	
6.	Лыжная подготовка	**27**	Т/Б. на уроках по лыжной подготовке. Требования к одежде. Подбор лыж, переноска лыж. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок, скользящий шаг- обучение. Повороты. Совершенствование скользящего шага без палок. Ступающий шаг без палок, скользящий шаг- обучение. Повороты. Равномерное передвижение до 1км.Обучение подъёмам на пологий склон. Спуски в низкой стойке. Ступающий шаг без палок, скользящий шаг- обучение. Повороты. Работа рук при передвижении одновременным шагом. Дистанция - 800м. Техника отталкивания палками в скользящем шаге. Спуски и подъёмы. Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Повороты на месте переступанием. Равномерное передвижение до 1км. Подъёмы и спуски под уклон. Совершенствование скользящего шага без палок. Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Свободное катание. Итоги 3 четверти.	

7.	Подвижные игры	**9**	Т/Б по подвижным играм. Правила игры. ЗОЖ. ОРУ. П/И - "Класс смирно". Игры-эстафеты. ОРУ. П/И- "Пятнашки". Развитие выносливости. П/И - " Два мороза". ОРУ. Развитие прыгучести. П/И - "Удочка". ОРУ. Развитие координации. П/И- "Посадка картошки". " Удочка". ОРУ. Развитие скоростных качеств. П/И -"Пятнашки". ""Волк во рву". ОРУ. Игры эстафеты по интересам.	
8	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по легкой атлетике. Личная гигиена . Разновидности бега и ходьбы. ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег - 30м. ОРУ. Бег с ускорением 30м, 60м. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места." Класс смирно". ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в высоту "перешагиванием". ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. ОРУ. Бросок набивного мяча(0,5-1 кг.) Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. Равномерный бег(3мин.). Развитие выносливости. ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Итоги 4 четверти.	

Тематическое планирование 2 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных нормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по лёгкой атлетике. ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. П/и -"Два мороза". ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. П/и -- " Вызов номеров". Бег с ускорением. Бег - 30м. ОРУ. Бег с ускорением 30м, 60м. П/И - " Вызов номеров". Развитие скоростных качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места." Класс смирно". Прыжок в длину с места." Класс смирно". " ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. П/И- " Метко в цель". " К своим флажкам". ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. П/И- " Метко в цель". " К своим флажкам". Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. Равномерный бег(3мин.) Чередование ходьбы, бега. П/И- "Пятнашки". Развитие выносливости. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег. П/И -"Волк во рву".	1
3.	Подвижные игры	**9**	Правила игры. ЗОЖ. ОРУ. П/И - "Класс смирно". Игры-эстафеты. ОРУ. П/И- "Пятнашки". Развитие выносливости. П/И - " Два мороза". ОРУ. Развитие прыгучести. П/И -"Удочка". ОРУ. Развитие координации. П/И- "Посадка картошки". " Удочка". ОРУ. Развитие скоростных качеств. П/И -"Пятнашки". ""Волк во рву". ОРУ. Итоги 1 четверти. Игры эстафеты по интересам.	
4.	Гимнастика	**12**	Т/Б на уроках гимнастики. Режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перекаты в	

			группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. ОРУ. Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. Обучение кувырку вперед. П/И- "Змейка". ОРУ. Повторение строевых упражнений. Кувырок вперед, назад. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, лестнице. ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование кувырков, обучение стойке на лопатках. П/И -"Удочка". ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке (перешагивание через мячи). Перелазание через "коня". ОРУ. Лазание по канату. Преодоление полосы препятствия из 4 . П/И-" Класс смирно".	
5.	Подвижные игры	**12**	Т/Б по подвижным играм, эстафетам. П/И- " Быстро по местам". ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. Эстафеты с предметами. ОРУ. Эстафеты - " Посадка картошки". П/И-"Пятнашки", "Лиса и куры". ОРУ. " Метко в цель", "Удочка". Полоса препятствий. Развитие скоростно - силовых способностей. ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. П/И "К своим флажкам", "Прыгающие воробушки", эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. Игры по интересам. Итоги 2 четверти.	
	Лыжная подготовка	**30**	Т/Б. на уроках по лыжной подготовке**.** Требования к одежде. Подбор лыж, переноска лыж. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок, скользящий шаг- обучение. Повороты.	

			Совершенствование скользящего шага без палок. Ступающий шаг без палок, скользящий шаг- обучение. Повороты. Равномерное передвижение до 1км. Обучение подъёмам на пологий склон. Спуски в низкой стойке. Работа рук при передвижении одновременным шагом. Дистанция - 800м. Техника отталкивания палками в скользящем шаге. Спуски и подъёмы. Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Повороты на месте переступанием. Равномерное передвижение до 1км. Подъёмы и спуски под уклон. Совершенствование скользящего шага без палок. Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Равномерное передвижение до 1км. Катание с горки. Техника одновременно бесшажного хода Техника попеременно-двушажного хода Равномерное катание до 1 км	
7.	Подвижные игры	**9**	Т/Б по подвижным играм. Правила игры. ЗОЖ. ОРУ. П/И - "Класс смирно". Игры-эстафеты. ОРУ. П/И- "Пятнашки". Развитие выносливости. П/И - " Два мороза". ОРУ. Развитие прыгучести. П/И -"Удочка". ОРУ. Развитие координации. П/И- "Посадка картошки". " Удочка". ОРУ. Развитие скоростных качеств. П/И -"Пятнашки". ""Волк во рву". ОРУ. Игры эстафеты по интересам.	
8	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по легкой атлетике. Личная гигиена . Разновидности бега и ходьбы. ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. ОРУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег - 30м. ОРУ. Бег с ускорением 30м, 60м. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места." Класс смирно".	1

			ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в высоту "перешагиванием". ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. ОРУ. Бросок набивного мяча(0,5-1 кг.) Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. Равномерный бег(3мин.). Развитие выносливости. ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Итоги 4 четверти.	

Тематическое планирование 3 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных нормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега, разновидности бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, строевые упражнения. ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Метание мяча. ОРУ. Метания мяча в цель, на дальность, с заданного расстояния. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок с места к/н 6-ти минутный бег, развитие выносливости К/Н прыжки в длину с места, развитие силовых способностей	1
3.	Подвижные игры	**9**	ОРУ. Инструктаж по т/б по подвижным играм. Правила игры. ОРУ. Игра "Пустое место", "Белые медведи", развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игра "Белые медведи", эстафеты с предметами, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Полоса препятствий, П/и "Пятнашки", развитие скоростно-силовых	

			качеств. ОРУ.П/И "Удочка, ""Посадка картофеля" развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. П/И "Охотники и утки, "Метко в цель" развитие скоростно-силовых качеств.	
4.	Гимнастика	**12**	ОРУ.Т/Б по гимнастике. Развитие гибкости ОРУ. Акробатика: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках ОРУ. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов . ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры(оценка) ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии (оценка)	
5.	Подвижные игры	**12**	ОРУ.Т/Б по подвижным играм. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. П/И ","Играй, играй мяч не теряй" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ.П/И "Мяч водящему", "У кого меньше мячей" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. П/И "Эстафеты с предметами" ,"Мяч в корзину" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. П/И "Перестрелка" ,""развитие скоростно-силовых качеств ОРУП/И "Удочка" ,"У кого меньше мячей" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. П/И "Охотники и утки" ,"школа мяча" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. "Полоса препятствий" из изученных упражнений, развитие скорости	
6.	Лыжная подготовка	**30**	Т/Б по лыжной подготовке. Подбор лыж Переноска и надевание лыж, скользящий шаг с палками, ступающий шаг без палок Переноска и надевание лыж, скользящий шаг с палками, ступающий шаг без палок, прохождение дистанции до 2000 м Техника поворотов "Переступанием". Передвижение на лыжах 2 км Техника одновременно- двушажного хода, равномерное скольжение на лыжах	

			Техника одновременно-бесшажного хода. Повороты на месте и в движении. Техника спусков, подъёмов, равномерное скольжение на лыжах Техника "Конькового" шага, равномерное скольжение на лыжах Техника спусков, подъёмов. Равномерное передвижение до 3 км Техника торможений, поворотов, равномерное скольжение на лыжах Совершенствование техники лыжных ходов, равномерное скольжение на лыжах Совершенствование техники спусков и подъёмов, оценка Техника одновременно- двушажного хода, равномерное скольжение на лыжах Техника спусков, подъёмов, равномерное скольжение на лыжах Техника "Конькового" шага, равномерное скольжение на лыжах Техника "Конькового" шага ,равномерное скольжение на лыжах Круговая эстафета на лыжах, равномерное скольжение на лыжах Техника "Конькового" шага ,равномерное скольжение на лыжах Совершенствование ходов. Равномерное скольжение. Совершенствование техники спусков и подъёмов, оценка	
7.	Подвижные игры	**9**	Т/Б по подвижным играм. ОРУ. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;. ОРУ "Перестрелка" ,"борьба за мяч" ОРУ. "Борьба за мяч" "Быстро и точно" ОРУ П/И" Быстро и точно", "Снайперы". Развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. П\И "Борьба за мяч" вариант игры в мини-баскетбол, развитие координации ОРУ. П\И "Борьба за мяч" вариант игры в мини-волейбол, развитие координации	
8	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега, разновидности бега ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Метание мяча. ОРУ. Метания мяча в цель, на дальность, с заданного расстояния. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок с места к/н К/Н прыжки в длину с места, разитие силовых способностей	1

Тематическое планирование 4 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Основное содержание	Количество контрольных нормативов
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега, разновидности бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, строевые упражнения. ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м .Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Метание мяча. ОРУ. Метания мяча в цель, на дальность, с заданного расстояния. ОРУ. Метания мяча в цель, на дальность, с заданного расстояния. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок с места к/н 6-ти минутный бег, развитие выносливости К/Н прыжки в длину с места, развитие силовых способностей	1
3.	Подвижные игры	**9**	ОРУ. Инструктаж по т/б по подвижным играм. Правила игры. ОРУ. Игра "Пустое место", "Белые медведи", развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игра "Белые медведи", эстафеты с предметами, развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Полоса препятствий, П/и "Пятнашки", развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ.П/И "Удочка, ""Посадка картофеля" развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. П/И "Охотники и утки, "Метко в цель" развитие скоростно-силовых качеств.	
4.	Гимнастика	**12**	ОРУ.Т/Б по гимнастике. Развитие гибкости ОРУ. Акробатика: Кувырок вперед, назад. стойка на лопатках ОРУ. Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов .	

			ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с помощью (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры(оценка) ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии (оценка)	
5.	Подвижные игры	**12**	ОРУ.Т/Б по подвижным играм. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. П/И ","Играй, играй мяч не теряй" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ.П/И "Мяч водящему" ,"У кого меньше мячей" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. П/И "Эстафеты с предметами", "Мяч в корзину" развитие скоростно-силовых качеств ОРУП/И "Удочка", "У кого меньше мячей" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. П/И "Охотники и утки", "школа мяча" развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. "Полоса препятствий" из изученных упражнений, развитие скорости	
6.	Лыжная подготовка	**30**	Т/Б по лыжной подготовке. Подбор лыж Переноска и надевание лыж, скользящий шаг с палками, ступающий шаг без палок Переноска и надевание лыж, скользящий шаг с палками, ступающий шаг без палок, прохождение дистанции до 2000 м Техника поворотов "Переступанием". Передвижение на лыжах 2 км Техника одновременно - двушажного хода, равномерное скольжение на лыжах Техника одновременно-бесшажного хода. Повороты на месте и в движении. Техника спусков, подъёмов, равномерное скольжение на лыжах Техника "Конькового" шага, равномерное скольжение на лыжах Техника спусков, подъёмов. Равномерное передвижение до 3 км Техника торможений, поворотов, равномерное скольжение на лыжах Совершенствование техники лыжных ходов, равномерное скольжение на лыжах Совершенствование техники спусков и подъёмов, оценка	

			Техника одновременно- двушажного хода, равномерное скольжение на лыжах Техника спусков, подъёмов, равномерное скольжение на лыжах Техника "Конькового" шага, равномерное скольжение на лыжах Техника "Конькового" шага, равномерное скольжение на лыжах Круговая эстафета на лыжах, равномерное скольжение на лыжах Техника "Конькового" шага, равномерное скольжение на лыжах Совершенствование ходов. Равномерное скольжение. Совершенствование техники спусков и подъёмов, оценка	
7.	Подвижные игры	**9**	Т/Б по подвижным играм. ОРУ. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;. ОРУ "Перестрелка", "борьба за мяч" ОРУ. "Борьба за мяч ""Быстро и точно" ОРУ П/И" Быстро и точно" ,"Снайперы". Развитие скоростно-силовых качеств ОРУ. П\И "Борьба за мяч" вариант игры в мини-баскетбол, развитие координации ОРУ. П\И "Борьба за мяч" вариант игры в мини-волейбол, развитие координации	
8	Лёгкая атлетика	**15**	Т/Б по легкой атлетике. Техника бега ,разновидности бега ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, строевые упражнения. ОРУ. Бег с ускорение 30 м, 60 м. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Метание мяча. ОРУ. Метания мяча в цель, на дальность, с заданного расстояния. Ору. Прыжки в длину с места и с разбега ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок с места к/н 6-ти минутный бег, развитие выносливости К/Н прыжки в длину с места, развитие силовых способностей	1