

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**СТАРОМАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1**  
**Муниципального образования «Старомайнский район»**  
**Ульяновской области**

---

<i>«Рассмотрено на заседании МО»</i>	<i>«Согласовано»</i>	<i>«Утверждаю»</i>
Протокол № 1 от «26» <u>августа</u> 2021г Руководитель ШМО _____	Заместитель директора по УВР МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1» _____ М.Г. Зеленикина «27» августа 2021 года	Директор МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1» _____ Н.Н. Рыжова Приказ № 32/2- ОД от «27» августа 2021 года

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 1

Уровень общего образования: Начальное общее образование

Учитель: Шаммасова Л.В., соответствие занимаемой должности

Срок реализации программы: 2021-2022г. учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год; в неделю 2 час.

Планирование составлено на основе: авторской программы п/р Л.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой: Обучение во 1 классе по учебнику «Физическая культура»: программы, методические рекомендации, поурочные разработки (М.: АСТ-Астрель, 2012. Планета знаний) рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации

Учебник: Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 1 кл. – М.: АСТ-Астрель, 2014 год; рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ Шаммасова Л.В.

(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании

педагогического совета школы,

протокол № 1 от «30» августа 2021 года

р.п. Старая Майна

2021 – 2022 учебный год

## ***Планируемые результаты освоения учебного курса***

### **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 получают 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 получают возможность научиться:

1. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
2. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
3. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
4. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
5. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
6. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
7. 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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.

**Содержание учебного предмета**  
**1 класс**

**1. Знания и о физической культуре (6 часов)**

- Организационно-методические указания.
- Возникновение физической культуры и спорта.
- Олимпийские игры.
- Что такое физическая культура?
- Темп и ритм.
- Личная гигиена человека.

**В результате изучения учащиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;

- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

## **2. Гимнастика с элементами акробатики (34 часа)**

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- Тестирование виса на время.
- Стихотворное сопровождение на уроках.
- Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- Перекаты.
- Разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Перелезание на гимнастической стенке.
- Висы на перекладине.
- Круговая тренировка.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Круговая тренировка.
- Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- Вращение обруча.
- Обруч – учимся им управлять.
- Круговая тренировка.
- Лазанье по канату.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Тестирование виса на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- Тестирование подъема туловища за 30 сек.

### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

**3. Легкая атлетика (19 часов)**

- 1) Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 2) Техника челночного бега.
- 3) Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 4) Тестирование метания мешочка на дальность.
- 5) Тестирование метания малого мяча на точность.
- 6) Тестирование прыжка в длину с места.
- 7) Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- 8) Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 9) Прыжок в высоту спиной вперед.
- 10) Прыжки в высоту.
- 11) Бросок набивного мяча от груди.

- 12) Бросок набивного мяча снизу.
- 13) Тестирование прыжка в длину с места.
- 14) Техника метания на точность
- 15) Тестирование метания малого мяча на точность.
- 16) Беговые упражнения.
- 17) Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 18) Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 19) Тестирование метания мешочка на дальность.

***Учащиеся научатся:***

1. Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
2. Технике высокого старта;
3. Пробегать на скорость дистанцию 30м;
4. Выполнять челночный бег 3x10 м;
5. Выполнять беговую разминку;
6. Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
7. Технике прыжка в длину с места;
8. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
9. Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
10. Бегать различные варианты эстафет;
11. Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;



- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка (12 часов)**

- Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.
- Ступающий шаг на лыжах без палок.
- Скользящий шаг на лыжах без палок.
- Повороты переступанием на лыжах без палок.
- Ступающий шаг на лыжах с палками.
- Скользящий шаг на лыжах.
- Поворот переступанием на лыжах с палками.
- Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
  - Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
  - Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
  - Выполнять торможение падением;
  - Проходить дистанцию 1,5 км;
  - Кататься на лыжах «змейкой»;

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

#### **5. Подвижные игры (28 часов)**

1. Русская народная подвижная игра «Горелки».
2. Подвижная игра «Мышеловка».
3. Ловля и броски мяча в парах.
4. Подвижная игра «Осада города».
5. Индивидуальная работа с мячом.

6. Школа укрощения мяча.
7. Подвижная игра «Ночная охота»
8. Глаза закрывай – упражненье начинай.
9. Подвижные игры.
10. Подвижная игра «Белочка – защитница».
11. Броски и ловля мяча в парах.
12. Ведение мяча.
13. Ведение мяча в движении.
14. Эстафеты с мячом.
15. Подвижные игры с мячом.
16. Подвижные игры.
17. Броски мяча через волейбольную сетку.
18. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
19. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
21. Подвижная игра «Точно в цель».
22. Подвижные игры для зала.
23. Командная подвижная игра «Хвостики».
24. Русская народная подвижная игра «Горелки».
25. Командные подвижные игры.
26. Подвижные игры с мячом.
27. Подвижные игры.

***Учащиеся научатся:***

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

***Учащиеся получают возможность научиться:***

1. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
2. Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
3. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
4. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
5. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
6. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
7. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
8. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
9. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
10. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
11. Осваивать технические действия из спортивных игр;
12. Моделировать технические действия в игровой деятельности;
13. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
14. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
15. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

16. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
17. деятельности;
18. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
19. Развивать физические качества;
20. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
21. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
22. Использовать подвижные игры для активного отдыха.

***Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса***

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1 КЛАСС (68 часов)

№ п/п	Тема урока
	<i>1 четверть (26 часов)</i>
1.	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Построения.
2.	Основные движения в ходьбе, беге. Строевые упражнения.
3.	Ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстам.
4.	Техника прыжка в длину с места. Игра «Запрещённое движение».
5.	Строевые упражнения. Учить бегать 30 м. Игра «К своим флажкам».
6.	Совершенствовать навыки прыжков с места. Игра «Пятнашки».
7.	ОРУ в движении. Игра «Салки».
8.	Техника и подбор темпа медленного бега. Челночный бег.
9.	Учёт по прыжкам в длину с места. Игра «Море волнуется».
10.	Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
11.	Высокий старт с последующим ускорением. ОРУ.
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».
13.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
14.	Броски: большого мяча на дальность разными способами.
15.	Упражнения с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».
16.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «День и ночь».
17.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.
18.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ.
19.	Учет по бегу на 1000 м. Подвижная игра «Третий лишний».
20.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Беседа: «Личная гигиена».
21.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ.
22.	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Беседа: «Что такое физическая культура».
23.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега.
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
25.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
26.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
27.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».
28.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».
29.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».
30.	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.

31.	Акробатические комбинации. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игры «Раки», «Пройти бесшумно».
32.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
33.	Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».
34.	Равновесие. Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ.
35.	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи.
36.	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. Закрепление. ОРУ.
37.	Гимнастические комбинации. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».
38.	Опорный прыжок. ОРУ. Игра «Змейка».
39.	Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.
40.	Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Беседа: «Спортивная одежда и обувь».
41.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Ознакомление.
42.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания. Совершенствование. Игра «Гуси-лебеди».
43.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Закрепление.
44.	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.
45.	Перелезание через гимнастического коня. ОРУ. Подвижная игра «Не урони мешочек».
46.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
47.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Не урони мешочек».
<b>III четверть (28 часов)</b>	
48.	Вводный урок. Техника безопасности. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.
49.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
50.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
51.	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. Разучивание скользящего шага.
52.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.
53.	Передвижение скользящим шагом.
54.	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. Беседа: «Закаливание».
55.	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.
56.	Учет по технике подъёма и спуска со склона.
57.	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.
58.	Контроль прохождения дистанции на лыжах.
59.	Беседа: «Современные Олимпийские игры».
60.	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.
61.	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.
62.	Ознакомление с техникой скольжения без палок.
63.	Закрепление техники скольжения без палок.
64.	Учёт по технике скольжения без палок.
65.	Эстафета на лыжах.
66.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».
67.	Подвижные зимние игры. Снежки.

68.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.
69.	Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ.
70.	Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
71.	ОРУ. Игра «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
72.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.
73.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Ручейки - озёра».
74.	Игры «Прыгающие воробушки», «Ручейки - озёра». Развитие скоростно-силовых способностей.
75.	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
<b><i>IV четверть (24 часа)</i></b>	
76.	Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.
77.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».
78.	Остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
79.	Подвижные игры. Беседа: «Первая помощь при травмах».
80.	Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ.
81.	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ.
82.	Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».
83.	Волейбол: приём, подача и передача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».
84.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума характера».
85.	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Парашютисты».
86.	Учет по бегу 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
87.	Бег из разных исходных положений. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ.
88.	Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.
89.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
90.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».
91.	Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
92.	Бег. Метание на дальность.
93.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации
94.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
95.	Игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
96.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.
97.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
98.	Эстафеты. Развитие координации.
99.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

