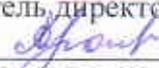


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №17 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
«26» 08 2016 г.

ПРОВЕРЕНА  
Заместитель директора по УВР  
  
А.Н. Маргаленко  
«27» 08 2016 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №454 /од  
от 30.08.2016 г.  
Директор ГБОУ СОШ №17  
  
В.В. Ларик



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
1-4 классы

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 г. (с изменениями и дополнениями), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани, на основе Рабочей программы «Физическая культура 1-4 классы» предметной линии учебников УМК «Школа России», В.И. Ляха, М., «Просвещение», 2014 год.

В учебном плане ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани на освоение учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах отводится 405 часов: в 1 классе -99 часов (3ч в неделю, 33 учебные недели), во 2—4 классах по 102 часа 3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

- 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, доброжелательно 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.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

## **Содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

*Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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.

*Лёгкая 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжная подготовка* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*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 легкой 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.

## Тематическое планирование

### Тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	15
1	Техника безопасности, правила поведения. Техника выполнения прыжков. Инструктаж № 6.0, 6.1	1
2,3	Техника выполнения прыжков в длину.	2
4,5	Отработка навыков бега.	2
6,7	Ознакомление с техникой метания мяча	2
8,9	Отработка техники прыжков и медленного бега.	2
10,11	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места.	2
12,13	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега.	2
14,15	Отработка техники медленного бега.	2
	Подвижные игры	18
16,17	Техника безопасности. Инструктаж № 6.2. Обучение технике ловли, передачи мяча.	2
18,19	Техника ловли и ведения мяча	2
20,21	Техника ловли, передачи, ведения мяча	2
22,23	Совершенствование техники ведения мяча, подвижные игры.	2
24,25	Совершенствование техники метания мяча в цель, подвижные игры	2
26,27	Техника метания в цель, подвижные игры.	2
28,29	Упражнения с мячом, подвижные игры.	2
30,31	Совершенствовать технику ловли, передачи мяча, метания мяча.	2
32,33	Формирование навыков метания, тренировка силы рук,	2

	подвижные игры.	
	Лыжи	20
34	Техника безопасности на лыжах. Инструктаж № 6.4. Техника передвижений на лыжах.	1
35,36	Техника ступающего шага.	2
37,38	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	2
39,40	Изучение техники передвижения на лыжах	2
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
42,43	Ознакомление с техникой подъемов и спусков со склона	2
44,45	Техника скольжения без палок	2
46,47	Закрепление техники подъемов и спусков	2
48	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков	1
49	Соревнования дистанция 500 м	1
50	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков	1
51	Забег на дистанцию 500м	1
52	Техника подъемов и спусков совершенствование техники передвижения на лыжах	1
53	Прохождение дистанции 1000 м в среднем темпе	1
	Гимнастика	20
54-56	Тех. безопасности. Инструктаж № 6.3. Развитие гибкости.	3
57	Техника выполнения акробатических упражнений	1
58,59	Совершенствование навыков лазания. Развитие гибкости	2
60,61	Техника акробатических упражнений статическое динамическое равновесие	2
62	Закрепление техники акробатических упражнений	1
63,64	Лазание по канату	2
65	совершенствование техники лазания	1
66,67	ОРУ. Отработка навыка лазания по канату	2
68	Фронтальное обучение упору и висам лежа	1
69	Отработка техники лазания	1
70,71	Совершенствовать умения лазания по канату	2
72	Упражнения в равновесии прыжок в длину	1
73	Совершенствование двигательных навыков и умений	1
	Спортивные игры	18
74-81	Тех. безопасности. Инструктаж № 6.2. ОРУ. Строевые упражнения, подвижные игры.	8
82	Техника безопасности. Спортивные игры. Техника ловли мяча двумя руками, игра.	1
83	Челночный бег, ловля мяча двумя руками, ведение мяча на месте. Игра.	1
84	Ловля, передача мяча двумя руками, ведение на месте, метание мяча в цель.	1
85	Ловля, передача мяча, ведение на месте. Техника движения рук при метании в цель. Челночный бег	1
86	Ведение мяча на месте, метание в цель, полоса препятствий	1
87	Упражнение с мячами, разновидности ходьбы, прыжки через скакалку. ОРУ	1
88-91	Строевые упражнения, упражнения с мячами, метание в цель, медленный бег	4

	Легкая атлетика	8
92-94	Тех. безопасности. Инструктаж № 6.1. Отработка навыков разбега и отталкивания, метание мяча	3
95-97	Равномерный бег до 4 мин, Бег на время	3
98,99	Совершенствование метания мяча, беговые, прыжковые упражнения	2

### Тематическое планирование 2 класс

	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Вводный. Техника выполнения прыжков. Тех без № 6.0, 6.1	1
2-3	Техника выполнения прыжков в длину.	2
4-5	Отработка навыков бега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
6-7	Отработка навыков бега, учет в беге на время, беговые эстафеты Подготовка к сдаче норм ГТО	2
8-9	Отработка техники прыжков и медленного бега, беговые эстафеты Подготовка к сдаче норм ГТО	2
10-11	Техника бега с ускорением, учет прыжка в длину с места.	2
12-13	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега, беговые эстафеты	2
14-15	Отработка техники медленного бега.	2
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>20</b>
16-17	Обучение технике ловли мяча в движении. Тех. без № 6.2	2
18-19	Техника ловли и ведения мяча в движении.	2
20-21	Ознакомление с техникой метания мяча. Игра Перетрелка	2
22-23	Совершенствование техники ведения мяча в движении, метания мяча	2
24-25	Совершенствование техники метания мяча в цель	2
26-27	Техника длительного бега, метание в цель.	2
28-29	Упражнения с мячом.	2
30-32	Совершенствование техники ведения, передачи мяча и метания.	3
33-35	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	3
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>20</b>
36	Вводный. Развитие гибкости. Кувырки вперед Тех. без № 6.3	1
37	Развитие гибкости. Кувырки вперед. Стойка на лопатках	1
38	Обучение технике выполнения акробатических упражнений	1
39-40	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.	2
41-42	Обучение технике акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия	2
43	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1
44-45	Произвольное лазание по канату.	2
46	Совершенствование техники лазания.	1
47-48	Отработка навыка лазания по канату.	2
49	Совершенствование акробатических упражнений	1
50	Отработка техники лазания.	2
51	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	1
52	Упражнения в равновесии. Учет подтягивание. Подготовка к сдаче норм ГТО	1

53	совершенствование двигательных навыков.	1
54	совершенствование двигательных навыков и умений Учет бросок набивного мяча	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
55	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Тех. Без № 6.4	1
56-57	Ознакомление с техникой скользящего шага.	2
58-59	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	2
60-61	Изучение техники передвижения на лыжах.	2
62-63	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
64-65	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона.	2
66	техника скольжения без палок.	1
67	Закрепление техники подъема и спуска.	1
68	Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
69	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1
70	Контроль прохождения дистанции на лыжах	1
71	Передвижения на лыжах, прохождение дистанции в среднем темпе	1
72	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков	1
73	Соревнования на дистанции 1000 м .	1
74	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков средний уклон	1
75	Контрольный забег на дистанцию 1000 м .	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>11</b>
76-77	Техника ловли и ведения мяча в движении. Т.б 6.2	2
78-79	Ознакомление с техникой метания мяча. Игра «Перестрелка»	2
80	Отработка техники упражнений с мячом	1
81	Совершенствование техники упражнений с мячом.	1
82-83	Обучение метанию и ловле мяча. Подвижные игры	2
84-85	Отработка техники метания и ловли мяча. Подвижные игры	2
86	совершенствование двигательных навыков.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
87	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. Т.б 6.1	1
88-89	Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.	2
90	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	1
91-92	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр.	2
93	Упражнения на сохранение равновесия	1
94	Отработка техники прыжков в длину с места.	1
95	Упражнения на сохранение равновесия.	1
96	Учет по бегу на 30 м ,по прыжкам в длину с места.	1
97-98	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	2
99-100	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. беговые эстафеты	2
101	ОРУ подвижные игры, эстафеты.	1
102	Основы знаний о физической культуре	1

### Тематическое планирование 3 класс

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
	Техника выполнения прыжков Тех. без № 6.0, 6.1	1
	Техника выполнения прыжков в длину	2
	Отработка навыков бега Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	Отработка навыков бега, учет в беге на время, беговые эстафеты Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	Отработка техники прыжков и медленного бега, беговые эстафеты Подготовка к сдаче норм ГТО	2
	Техника бега с ускорением, учет прыжка в длину с места.	2
	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. беговые эстафеты	2
	Отработка техники медленного бега.	2
<b>2</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>20</b>
	Обучение технике ловли мяча в движении Тех. Без № 6.2	2
	Техника ловли и ведения мяча в движении	2
	Техника ловли и ведения мяча в движении.	2
	Ознакомление с техникой метания мяча. Игра «Перестрелка»	2
	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2
	Техника длительного бега, учет метания в цель передачи мяча	2
	Упражнения с мячом	2
	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания	3
	Формирование навыков метания, тренировка силы рук	3
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>20</b>
	Развитие гибкости кувырки вперед Тех. Без № 6.3	1
	Развитие гибкости кувырки вперед стойка на лопатках	1
	Обучение техника выполнения акробатических упражнений	1
	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.	2
	Обучение акробатические упражнения развитие статического и динамического равновесия	2
	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений	1
	Произвольное лазание по канату	2
	Совершенствование техники лазания	1
	Отработка лазания по канату	2
	Совершенствование акробатических упражнений	1
	Отработка техники лазания	2
	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие	1
	Упражнения в равновесии. Учет подтягивание. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	Совершенствование двигательных навыков.	1
	Совершенствование двигательных навыков. Учет бросок набивного мяча	1
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Тех.	1

	Без № 6.4	
	Ознакомление с техникой попеременного двухжужного шага.	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременный двухжужный шаг.	2
	Изучение техники передвижения на лыжах.	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона.	2
	Техника скольжения без палок.	1
	Закрепление техники подъема и спуска	1
	Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
	Совершенствование техники передвижения попеременным двухжужным шагом.	1
	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1
	Передвижения на лыжах, прохождение дистанции в среднем темпе.	1
	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков	1
	Соревнования на дистанции 1000 м .	1
	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков катание на санках	1
	Контрольный забег на дистанцию 1000 м .	1
<b>5</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>11</b>
	Техника ловли и ведения мяча в движении. Т.б 6.2	2
	Ознакомление с техникой метания мяча. Игра «Перестрелка»	2
	Отработка техники упражнений с мячом.	1
	Совершенствование техники упражнений с мячом.	1
	Обучение метанию и ловле мяча. Подвижные игры	2
	Отработка техники метания и ловли мяча. Подвижные игры	2
	Совершенствование двигательных навыков.	1
<b>6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. Т.б 6.1	1
	Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега	2
	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	1
	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр.	2
	Упражнения на сохранение равновесия.	1
	Отработка техники прыжков в длину с места.	1
	Упражнения на сохранение равновесия.	1
	Учет по бегу на 30 м ,по прыжкам в длину с места.	1
	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий	2
	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. беговые эстафеты	2
	ОРУ подвижные игры, эстафеты	1
7	Основы знаний о физической культуре	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

№	Наименование разделов и тем	всего часов
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
	Техника выполнения прыжков Тех. без № 6.0, 6.1	1
	Техника выполнения прыжков в длину	2
	Отработка навыков бега Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	Отработка навыков бега, учет в беге на время, беговые эстафеты Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	Отработка техники прыжков и медленного бега, беговые эстафеты Подготовка к сдаче норм ГТО	2
	Техника бега с ускорением, учет прыжка в длину с места.	2
	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. беговые эстафеты	2
	Отработка техники медленного бега.	2
<b>2</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>20</b>
	Обучение технике ловли мяча в движении Тех. Без № 6.2	2
	Техника ловли и ведения мяча в движении	2
	Техника ловли и ведения мяча в движении.	2
	Ознакомление с техникой метания мяча. Игра «Перестрелка»	2
	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2
	Техника длительного бега, учет метания в цель передачи мяча	2
	Упражнения с мячом	2
	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания	3
	Формирование навыков метания, тренировка силы рук	3
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>20</b>
	Развитие гибкости кувырки вперед Тех. Без № 6.3	1
	Развитие гибкости кувырки вперед стойка на лопатках	1
	Обучение техника выполнения акробатических упражнений	1
	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.	2
	Обучение акробатические упражнения развитие статического и динамического равновесия	2
	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений	1
	Произвольное лазание по канату	2
	Совершенствование техники лазания	1
	Отработка лазания по канату	2
	Совершенствование акробатических упражнений	1
	Отработка техники лазания	2
	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие	1
	Упражнения в равновесии. Учет подтягивание. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	Совершенствование двигательных навыков.	1
	Совершенствование двигательных навыков. Учет бросок набивного мяча	1
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Тех. Без № 6.4	1

	Ознакомление с техникой попеременного двухжужного шага.	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременный двухжужный шаг.	2
	Изучение техники передвижения на лыжах.	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона.	2
	техника скольжения без палок.	1
	Закрепление техники подъема и спуска	1
	Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
	Совершенствование техники передвижения попеременным двухжужным шагом.	1
	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1
	Передвижения на лыжах, прохождение дистанции в среднем темпе.	1
	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков	1
	Соревнования на дистанции 1000 м .	1
	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков катание на санках	1
	Контрольный забег на дистанцию 1000 м .	1
<b>5</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>11</b>
	Техника ловли и ведения мяча в движении. Т.б 6.2	2
	Ознакомление с техникой метания мяча. Игра «Перестрелка»	2
	Отработка техники упражнений с мячом.	1
	Совершенствование техники упражнений с мячом.	1
	Обучение метанию и ловле мяча. Подвижные игры	2
	Отработка техники метания и ловли мяча. Подвижные игры	2
	совершенствование двигательных навыков.	1
<b>6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. Т.б 6.1	1
	Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега	2
	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	1
	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр.	2
	Упражнения на сохранение равновесия.	1
	Отработка техники прыжков в длину с места.	1
	Упражнения на сохранение равновесия.	1
	Учет по бегу на 30 м ,по прыжкам в длину с места.	1
	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий	2
	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. беговые эстафеты	2
	ОРУ подвижные игры, эстафеты	1
7	Основы знаний о физической культуре	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

