

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
Протокол № 3 от 19.02.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР
19.02.2022 г.


_____ / О.П. Вокуева/

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол № 4 от 19.02.2022 г.

Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура

Срок реализации 4 года

Программа составлена
учителем начальных классов
Каневой О.М.

2022 г.
д. Новикбож

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов, по 2 часа в неделю, во 2 – 4 классах отводится по 68 часа в год, (2 часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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 особенностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте;

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном в тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Формирование ИКТ - компетентности обучающихся

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты; рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- использовать сменные носители (флэш-карты);
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, занятий по развитию физических качеств;*
– *выполнять простейшие приемы 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять организующие строевые команды и приемы;
– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
– 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 упрощенным правилам;*
– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
– **плавать, в том числе спортивными способами;**
– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. Содержание учебного предмета

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. 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 вперед 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.

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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно. 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 вперед (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-трех 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

1 класс

№	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация информации, оценка информации.	1
2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
3		Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с изменением направления движения. Бег с ускорением. Разучивание техники челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Вызов номера»	1
4		Разновидности ходьбы. Сдача контрольного норматива – Бег 30 м. Игра «Салки-догонялки».	1
5		Разновидности ходьбы. Совершенствование техники челночного бега. Подвижная игра «Вызов номера». Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
6		Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1
7		Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед. Разучивание техники прыжка в длину с места.	1
8		Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Игра «Удочка». Формирование ИКТ - компетентности обучающихся.	1
9	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 1,5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Понятие скорость бега. Развитие выносливости.	1
10		Равномерный бег до 2 мин. Чередование ходьбы, бега. Игра «Салки-догонялки». Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).	1
11		Равномерный бег до 2,5 мин. Понятие дистанция. Развитие скоростных качеств.	1
12		Равномерный бег до 3 мин. Понятие здоровье. Подвижная игра «Пятнашки».	1
13		Сдача контрольного норматива - бег 3 мин. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1
14	Подвижные игры	Т.Б. по теме «Подвижные игры». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», "Салки-догонялки".	1

15		Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
17		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. «Метко в цель».	1
18		Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправить осанку!».	1
19		Развитие скоростных способностей и ориентирования в пространстве. «К своим флажкам», «Бег сороконожек».	1
20		Игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину». Закрепление держания, ловли, передачи мяча. Игры со скалками: «Зеркало», «Удочка».	1
21		Игры: «Кто дальше бросит», «Мяч соседу». Совершенствование техники метания, передачи и ловли мяча.	1
22		Игры: «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй». Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи мяча.	1
23	Гимнастика с элементами акробатики	Т.Б по теме «Гимнастика с элементами акробатики». ОРУ. Разучивание техники группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
24		ОРУ. Повторение техники группировки. Перекаты в группировке.	1
25		ОРУ. Совершенствование техники группировки. Сгибание туловища, лежа на спине.	1
26		Сдача контрольного норматива – группировка. ОРУ. Перекаты в группировке.	1
27		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Познакомить учащихся с упражнениями на формирование правильной осанки.	1
28		Строевые упражнения. Упражнения на освоение навыков равновесия. Упражнения в висе. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1
29		Упражнения на освоение навыков равновесия. Перелезание через гимнастического коня. Лазанье по гимнастической стенке.	1
30		ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
31		Упражнения на освоение навыков равновесия. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
32		Разучивание техники лазанья по канату. Игра «Пройти бесшумно».	1

33		Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя, лазанье по канату.	1
34	Подвижные игры с элементами баскетбола	Т.Б. по теме «Подвижные игры с элементами баскетбола». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
35		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	1
36		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
37		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
38		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
39		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо».	1
40		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
41	Лыжная подготовка	ТБ по теме «Лыжная подготовка». Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах.	1
42		Разучивание техники ходьбы ступающим шагом без палок.	1
43		Повторение техники ходьбы ступающим шагом без палок.	1
44		Сдача контрольного норматива – ходьба ступающим шагом без палок.	1
45		Разучивание техники ходьбы скользящим шагом без палок.	1
46		Повторение техники ходьбы скользящим шагом без палок.	1
47		Сдача контрольного норматива – ходьба скользящим шагом без палок. Лыжные гонки	1
48		Игра «Спуск с поворотом».	1
49		Разучивание техники подъема «полуелочкой».	1
50		Повторение техники подъема «полуелочкой».	1
51		Совершенствование техники подъема «полуелочкой». Разучивание техники спуска на лыжах.	1
52		Сдача контрольного норматива – подъем «полуелочкой». Повторение техники спуска на лыжах.	1
53		Сдача контрольного норматива – спуск на лыжах.	1
54	Легкоатлетические упражнения	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1

55		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Повторение техники метания малого мяча.	1
56		Сочетание различных видов ходьбы. Совершенствование техники малого мяча в цель.	1
57		Сдача контрольного норматива – метание малого мяча в цель.	1
58		Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
59		Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1
60		Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила гигиены и техника безопасности	1
61		Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
62		Сдача контрольного норматива – Бег 30 м. ОРУ. Бег с ускорением от 10 м до 15 м. Соревнования (до 60 м). «Круговая эстафета».	1
63	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 2 мин. Чередование ходьбы, бега. Понятие «скорость». Круговая эстафета. Игра «Пятнашки».	1
64		Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).	1
65		Сдача контрольного норматива - бег 3 мин.	1
66		Развитие скоростных способностей и ориентирования в пространстве. «К своим флажкам», «Бег сороконожек». Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
Всего:			66

2 класс

№	Разделы	Темы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация информации, оценка информации..Разновидности ходьбы. Разучивание техники высокого старта. Игра «Класс, смирно!»	1
2		Разновидности ходьбы. Повторение техники высокого старта. Бег с ускорением от 10 до 20м.	1

3		Сдача контрольного норматива – Бег 30 м. Игра «Салки ноги на весу».	1
4		Разновидности ходьбы. Обычный бег, с изменением направления движения. Повторение техники челночного бега 3x10 м. Игра «Салки – ноги от земли».	1
5		Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка». Прыжки в длину с места.	1
6		Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра «Лисы и куры».	1
7		Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Формирование ИКТ - компетентности обучающихся.	1
8		Ходьба по разметкам. Бег в медленном темпе до 4 мин. Игра «Пятнашки».	1
9	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Понятие скорость бега. Развитие выносливости.	1
10		Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Игра «Салки-догонялки».	1
11		Равномерный бег до 3,5 мин. Понятие дистанция. Игра "Пятнашки".	1
12		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Понятие здоровье.	1
13		Сдача контрольного норматива - бег до 4 мин. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пятнашки».	1
14		Развитие скоростных способностей и ориентирования в пространстве. «К своим флажкам», «Ноги на весу», «Мышеловка».	1
15		Развитие скоростно-силовых способностей. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Перетягивание каната».	1
16		Совершенствование техники метания мяча на дальность и точность. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправить осанку!», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1
17		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1
18		Совершенствование техники броска мяча в цель. Подвижная игра «Выбивало с пленом»	1
19		Развитие скоростных способностей и ориентирования в пространстве. «К своим флажкам», «Дед Мороз», «Бег сороконожек».	1
20		Совершенствование техники метания, передачи и ловли мяча. «Кто дальше бросит», «Мяч соседу», «Гонка	1

		мячей».	
21		Общеразвивающие игры. «Пустое место», «Ловля обезьян», «Белые медведи». Закрепление и совершенствование навыков бега «Пятнашки», «Два мороза».	1
22		Игры для развития внимания. «Правильно-неправильно», «Быстро шагай», «Запрещенное движение».	1
23	Гимнастика с элементами акробатики	ТБ при гимнастике. Разучивание техники кувырка вперед. Разучивание техники стойки на лопатках.	1
24		Совершенствование техники кувырка вперед. Сгибание туловища, лежа на спине. ОРУ.	1
25		Сдача контрольного норматива – кувырок вперед. Игра «Салки-догонялки».	1
26		Повторение техники стойки на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке.	1
27		Сдача контрольного норматива – стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Упражнения в вися. Подтягивания в вися.	1
28		Лазание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. Лазание по гимнастической стенке.	1
29		Строевые упражнения. Подтягивания в вися. Повторение техники лазанья по канату. Развитие силовых качеств.	1
30		Совершенствование техники лазанья по канату. Лазанье по гимнастической стенке	1
31		Сдача контрольного норматива – лазанье по канату. Игра «Салки-догонялки». Перелезание через гимнастического коня.	1
32		Упражнения в равновесии. Игра «Альпинисты».	1
33		Сдача контрольного норматива – подтягивание в вися. Наклон вперед из положения сидя.	1
34		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического коня.	1
35	Подвижные игры на основе баскетбола	Т.Б. по теме «Подвижные игры с элементами баскетбола». Разучивание техники ловли и передачи мяча в движении.	1
36		Повторение техники ловли и передачи мяча в движении. Игра «Овладей мячом».	1
37		Сдача контрольного норматива – ловля и передача мяча. Ведения мяча с изменением направления и скорости.	1
38		Разучивание техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1

39		Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
40		Сдача контрольного норматива – бросок мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
41	Лыжная подготовка	ТБ по теме «Лыжная подготовка». Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах.	1
42		Повторение техники ходьбы ступающим шагом без палок.	1
43		Сдача контрольного норматива – ходьба ступающим шагом без палок.	1
44		Повторение техники ходьбы скользящим шагом без палок.	1
45		Сдача контрольного норматива – ходьба скользящим шагом без палок.	1
46		Повторение и совершенствование техники подъема «полуёлочкой».	1
47		Повторение - Подъем «полуёлочкой». Сдача контрольного норматива.	1
48		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
49		Повторение и совершенствование техники спуска на лыжах.	1
50		Сдача контрольного норматива – спуск на лыжах.	1
51		Урок-игра. Эстафеты на лыжах. Сдача контрольного норматива _передвижение 1, 5 км на лыжах.	1
52		Сдача контрольного норматива - передвижение на лыжах 1,5 км на время.	1
53		Урок – соревнование. Развитие скоростных способностей.	1
54	Легкоатлетические упражнения	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Повторение техники метания малого мяча.	1
55		Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Игра «Подвижная цель». Сдача контрольного норматива – метание малого мяч цель.	1
56		Броски больших и малых мячей на дальность. Игра «Гонка мячей». Командные игры.	1
57		Повторение техники прыжка в длину. Игра «Зайцы в огороде». Встречная эстафета.	1
58		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	1
59		Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Игра «Волки во рву».	1
60		Плавание. Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов	1

		для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	
61		Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1
62		Повторение техники челночного бега. Игра «Удочка».	1
63		Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10 м. Игра «Пятнашки».	1
64	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега. Повторение понятия "скорость бега". Игра «Третий лишний».	1
65		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Повторение понятия "дистанция". Игра «Пятнашки».	1
66		«Круговая эстафета». Развитие выносливости. Контр. норматив-бег на 4 мин	1
67		Сдача контрольного норматива - бег 4 мин.	1
68		"Круговая эстафета" (расстояние 5-15). Бег с ускорением от 10 до 20 м. Коми спортивные игры, игры	1
	Всего		68

3 класс

№	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация информации, оценка информации. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1
2		Разновидности ходьбы. Повторение техники высокого старта. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
3		Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м. Игра «Салки-догонялки».	1
4		Сдача контрольного норматива – Бег 30 м. Ходьба через препятствия. Игра «Пятнашки».	1
5		Повторение техники челночного бега 3x10 м. Игра «Салки – ноги от земли».	1
6		Обычный бег, с изменением направления движения. Совершенствование техники челночного бега 3x10 м.	1

		Бег с максимальной скоростью 60 м.	
7		Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м. Разновидности бега. Игра «Мышеловка». Формирование ИКТ - компетентности обучающихся	1
8		Совершенствование техники прыжков с места, сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Встречная эстафета	1
9	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Понятие скорость бега.	1
10		Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Круговая эстафета	1
11		Равномерный бег до 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Понятие дистанция. Сдача контр. Норматива – бег 5 минут	1
12	Подвижные игры	Т.Б. по теме «Подвижные игры». Совершенствование навыков бега. «К своим флажкам», «Белые медведи», «Третий лишний».	1
13		Развитие скоростных способностей. «Пустое место», «Белые медведи», «Салки-догонялки».	1
14		Совершенствование навыков в прыжках. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
15		Совершенствование техники метания мяча на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Метко в цель».	1
16		Развитие скоростно-силовых способностей. «Прыжки по полосам», «Перетягивание каната», «Удочка».	1
17		Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Выбивало с пленом».	1
18		Развитие скоростно-силовых способностей. «Салки-догонялки», «Удочка», «Охотники и утки».	1
19		Игры для формирования правильной осанки. «Исправить осанку!», «Замри», «Мостик».	1
20		Развитие скоростных способностей. «Пустое место», «Заморозки», «Салки-догонялки».	1
21		Игры со скакалками. «Забегалы», «Люлька», «Удочка».	1
22		Игры для подготовки к строю. «Класс, смирно!», «Кто быстрее встанет в круг».	1
23		Совершенствование техники метания, передачи и ловли мяча. «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Охотники и утки».	1
24		Игры с прыжками. «Прыжки по полосам», «Прыжок под микроскоп», «Волки во рву».	1
25	Гимнастика с элементами акробатики	Т.Б по теме «Гимнастика с элементами акробатики». ОРУ. Разучивание техники перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой.	1

26		ОРУ. Повторение техники перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1
27		Сдача контрольного норматива – перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
28		Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Разучивание техники 2-3 кувырка вперед.	1
29		Упражнения на развитие гибкости. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.	1
30		Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1
31		Вис согнув ноги. Подтягивание в висе. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
32		Сдача контрольного норматива - 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Вис согнув ноги. Поднимание ног в висе. Подтягивания в висе.	1
33		Сдача контрольного норматива – подтягивания на высокой перекладине из вися (м). Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (д).	1
34		Сдача контрольного норматива – лазанье по канату в три приема. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя.	1
35		ОРУ. Повторение техники лазанья по канату в три приема.	1
36	Подвижные игры с элементами баскетбола	Т.Б. по теме «Подвижные игры с элементами баскетбола». Повторение техники ведения мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении, шагом и бегом.	1
37		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1
38		Сдача контрольного норматива – ведение мяча с изменением направления. Повторение техники ловли и передачи мяча в движении.	1
39		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении, шагом и бегом.	1
40		Повторение техники броска мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
41		Сдача контрольного норматива – ловля и передача мяча.	1
42		Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
43		Сдача контрольного норматива – бросок мяча в кольцо.	1
44		Игра в мини-баскетбол.	1
45	Лыжная подготовка	ТБ по теме «Лыжная подготовка». Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1
46		Повторение и совершенствование техники	1

		попеременного двухшажного хода.	
47		Сдача контрольного норматива – попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км	1
48 - 49		Разучивание техники спуска в высокой и низкой стойках.	2
50		Повторение техники спуска в высокой и низкой стойках.	1
51		Сдача контрольного норматива – спуск в высокой и низкой стойках. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
52 – 53		Разучивание и совершенствование техники подъема «лесенкой».	2
54		Повторение техники подъема «лесенкой». Сдача контрольного норматива – подъем «лесенкой».	1
55 – 56		Урок-соревнование. Развитие скоростных способностей. Разучивание техники торможения «плугом».	2
57		Передвижение на лыжах до 2 км. Сдача контрольного норматива – торможение «плугом».	1
58	Легкоатлетические упражнения	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Повторение техники метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
59		Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4-5м.	1
60		Броски больших и малых мячей на дальность. Игра «Гонка мячей». Повторение техники прыжка в длину. Игра «Зайцы в огороде», игра «Салки-догонялки». Сдача контрольного норматива – метание малого мяча цель.	1
61		Плавание. Овладение знаниями. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Правила безопасности на открытых водоёмах.	1
62		Плавание. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
63		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра «Удочка». Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1
64		Бег 30 м. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). «Встречная эстафета» (10-20 м).	1
65		Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10 м.	1
66	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3,5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1
67		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний».	1
68		«Встречная эстафета». Бег с ускорением от 40 до 60	1

		м. ОРУ. Игра «Пятнашки». Сдача контрольного норматива – бег 5 мин.	
Всего			1 68

4 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного, преобразование и интерпретация информации, оценка информации. Разновидности ходьбы. Повторение техники высокого старта. Игра «Пустое место».	1
2		Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Совершенствование техники высокого старта. "Салки-догонялки"	1
3		Бег с ускорением от 40 до 60 м. Игра «Салки-догонялки». Бег с заданным темпом и скоростью. Сдача контрольного норматива – Бег 30 м.	1
4		Повторение и совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Игра «Салки – ноги от земли».	1
5		Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных способностей.	1
6		Повторение техники прыжка в длину с места. Развитие взрывной силы ног. Игра «Прыжки по полосам».	1
7		Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Игра «Удочка».	1
8		«Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Игра «Пятнашки». Формирование ИКТ - компетентности обучающихся	1
9	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
10		Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1
11		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1
12		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1
13		Сдача контрольного норматива – бег 5 мин. Командная эстафета. Коми спортивные игры	1
14	Подвижные игры	Т.Б. по теме «Подвижные игры». Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1

15		Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16		Игры: «Салки-догонялки», «Космонавты». Игры: «Салки ноги на весу», «Пустое место», «Третий лишний»,	1
17		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1
18		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1
19		Игры: «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». Закрепление ловли, передачи и броска мяча.	1
20		Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	1
21		Игры: «Мини-гандбол», «борьба за мяч». Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
22	Гимнастика с элементами акробатики	Т.Б по теме «Гимнастика с элементами акробатики». ОРУ. Разучивание техники кувырка назад. Игра «Класс, смирно!».	1
23		ОРУ. Повторение и совершенствование техники кувырка назад. Повторение техники стойки на лопатках.	1
24		Сдача контрольного норматива – кувырок назад. Повторение техники кувырка вперед.	1
25		Строевые упражнения. Разучивание техники кувырка назад и перекатом стойка на лопатках.	1
26		Сдача контрольного норматива – акробатическая комбинация, кувырок назад	1
27		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в вися.	1
28		Повторение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема. Игра «Альпинисты».	1
29		Сдача контрольного норматива – лазанье по канату в три приема.	1
30		ОРУ. Висы. Подтягивание в вися. Ходьба по бревну. Перелезание через препятствия.	1
31		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Ходьба по бревну.	1
32		Сдача контрольного норматива – подтягивание в вися (м.) Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (ж.)	1
33		Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя.	1
34	Подвижные игры с элементами баскетбола	Т.Б. по теме «Подвижные игры с элементами баскетбола». Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1
35		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра	1

		«Гонка мячей по кругу».	
36		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1
37		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	1
38		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
39		Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Совершенствование техники ловли, передачи, ведения и броска мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
40		Сдача контрольного норматива – бросок мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
41	Лыжная подготовка	ТБ по теме «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
42		Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1
43		Сдача контрольного норматива – попеременный двухшажный ход.	1
44		Урок – соревнование. Развитие скоростных способностей.	1
45 -46		Повторение и совершенствование техники подъема «лесенкой».	2
47		Сдача контрольного норматива – подъем «лесенкой».	1
48		Игра «Кто дальше скатится с горки». Урок-соревнование. Лыжные гонки	1
49		Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
50		Повторение и совершенствование техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1
51		Сдача контрольного норматива – торможения «плугом».	1
52		Урок – соревнование. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
53		Сдача контрольного норматива - передвижение на лыжах 2,5 км на время.	1
54	Легкоатлетические упражнения	Т.Б по теме «Легкоатлетические упражнения». Повторение техники метания теннисного мяча с места в цель (1,5x1,5 м, с расстояния 5-6 м).	1
55		Совершенствование техники теннисного мяча в цель. Игра «Подвижная цель».	1
56		Сдача контрольного норматива – метание теннисного мяча в цель.	1
57		«Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Равномерный бег 6 мин. Повторение техники прыжка в длину с места.	1
58		Прыжки через небольшие вертикальные (до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	1

		Игра «Удочка».	
59		Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1
60		Повторение техники челночного бега. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10 м.	1
61		Плавание. Овладение знаниями. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Правила безопасности на открытых водоёмах.	1
62		Плавание. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости. Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз), 100м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде.	1
63	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Повторение понятия <i>скорость бега</i> . Игра «Третий лишний».	1
64		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1
65		Равномерный бег до 7 мин. ОРУ. Понятие <i>дистанция</i> .	1
66		Сдача контрольного норматива - равномерный бег 7 мин. Игра «Пятнашки».	1
67		«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
68		Командная эстафета.	1
Всего			68