

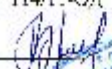
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Цетельнская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Цетельно, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047. тел./факс 95 155

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР

Н.И. Кошников

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД

Н.К. Вокрушева



**Рабочая программа
по физической культуре**

1 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы
Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; · демонстрировать уровень физической подготовленности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- «умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

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;
- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Подвижные игры (15 ч)

Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.

Гимнастика акробатика (20ч)

Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла.

Лыжная подготовка(20ч)

Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.

Легкая атлетика (20 ч)

Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

Подвижные игры с элементами баскетбола (19ч)

Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка.

Выполнение нормативов по физической подготовке, входящих в программу ВФСК «ГТО» (5ч)

Челночный бег 3х10 м, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Подвижные и спортивные игры	26	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам. Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка	26
2	Гимнастика с элементами акробатики	25	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	25
3	Лыжная подготовка	18	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	18
4	Легкая атлетика	25	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	25
6	Нормативы ВФСК «ГТО»	5	Челночный бег 3х10 м, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель.	5
7	Теория	В процессе урока	—	—
	Итого:	99	-	99

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	

Раздел 1 Легкая атлетика (25 ч)

- контрольные нормативы - 5

- практических - 25

1			Урок - путешествие «Ходьба обычная, па носках, па пятках, в полуприседа, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
2			Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.
3			Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.
4			Спортивный марафон Обычный бег, бег с
5			Спортивный марафон Обычный бег, бег с
6			Изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
7			Изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
8			Спортивный марафон Бег по размеченным участкам . дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
9			Спортивный марафон Бег по размеченным участкам . дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
10			Урок - игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.
11			Урок - игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.
12			Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
13			Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
14			Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: 6- минутный бег.
15			Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: 6- минутный бег.
16			Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
17			Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
18			Спортивный калейдоскоп Прыжки па одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра « С кочки на кочку».
19			Спортивный калейдоскоп Прыжки па одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра « С кочки на кочку».
20			Урок - игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м.
21			Урок - игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м.
22			Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву
23			Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву
24			Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.
25			Эстафеты «Спорт, спорт, спорт».

Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики (25 ч) - контрольные нормативы - 3 - практических - 25			
26			Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.
27			Ярмарка знаний «группировка, перекаты в группировке лежа па животе и из упора стоя па коленях». Подвижная игра «Совушка».
28			Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».
29			Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».
30			Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».
31			Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».
32			Стойка на лопатках. Игра ««Иголлка и нитка».
33			Стойка на лопатках. Игра ««Иголлка и нитка».
34			Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « пройди бесшумно».
35			Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « пройди бесшумно».
36			Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
37			Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
38			Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».
39			Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».
40			Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
41			Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
42			Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
43			Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
44			Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики воробушки».
45			Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики воробушки».
46			Урок - эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры
47			Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».
48			Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».
49			Урок — лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры».
50			Урок — лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры».
Раздел 4 Подвижные и спортивные игры (26 ч) - контрольные нормативы - 3 - практических - 26			
51			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
52			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных

			способностей (разучивание игры «Пятнашки»),
53			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»),
54			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
55			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
56			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
57			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
58			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
59			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
60			Урок - путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
61			Урок - путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
62			Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».
63			Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».
64			передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».
65			Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»
66			Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»
67			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
68			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
69			Урок - экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».
70			Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».
71			Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».
72			Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».
73			Урок - экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».
74			Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
75			Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
76			Урок - игра Правила игры в футбол.

Раздел 5 Лыжная подготовка (18 ч)

- контрольные нормативы - 2

- практических – 18

77			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу.
78			Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки».
79			Поочерёдное поднимание и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества».
80			Поочерёдное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры.
81			Поочерёдное поднимание согнутых ног, лыжа параллельна опоре. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом –обучение.
82			Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим».
83			Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте.

84			Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – закрепление навыков.
85			Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника».
86			Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение.
87			Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков.
88			Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза».
89			Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый - меткий».
90			Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков.
91			Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах».
92			Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м.
93			Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение.
94			Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.

Раздел 6 Нормативы ВФСК «ГТО»

- контрольные нормативы - 2

- практических - 16

95			Челночный бег 3х10 м
96			подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине
97			наклон вперед из положения стоя на скамье
98			прыжок в длину с места
99			метание теннисного мяча в цель.

Общее число практических уроков за курс – 99

Общее число контрольных нормативов за курс – 14