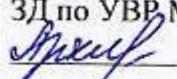


Муниципальное общеобразовательное учреждение -
Основная общеобразовательная школа села Брянкустичи
Унечского района Брянской области

«Согласовано»

ЗД по УВР МОУ ООШ с.Брянкустичи

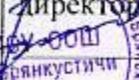
 / Л.М.Архицкая/

от 25 августа 2017 год.



«Утверждено»

директор МОУ ООШ с.Брянкустичи

 / Н.Шигарцов/

Приказ № 102

от 28.08. 2017 год.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
базовый уровень
1-4 классы
на 2017-2021 учебный год

Программу составил:
учитель физической культуры
Коварда Андрей Петрович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08. 2017 год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373)
2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15;
3. Основной образовательной программы основного общего образования МОУ ООШ с. Брянкустичи;
4. Авторской программы: Физическая культура 1-11 классы, Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича (авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2016;

Использование учебно – методического комплекта:

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. - 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011;
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2016;

Уровень обучения: базовый

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и на 102 часа во 2-4 классах из расчёта 3 часа в неделю.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и лыжной подготовке. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в начальной школе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом, учитывая материально-техническую оснащённость школы и отсутствие спортивного зала, добавлены часы на изучение раздела «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», частично на «Лёгкую атлетику». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учётом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу. По окончании 1-4 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с в/старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с/м	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол. раз).	5	4
Выносливости	Кроссовый бег 1 км.	Без учёта времени	
	На лыжах 1.5 км.	Без учёта времени	
Координации	Челночный бег 3*10	11.0	11.5

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класс.

<i>№</i>	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
2	Челночный бег 3*10м.	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
3	Прыжок в длину с/м	155	115	100	150	110	90
4	Шестиминутный бег	1100	730	700	900	600	500
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	12	4	2
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	9+	3	1-	11.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класс.

<i>№</i>	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класс.

<i>№</i>	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
3	Прыжок в длину с/м	175	130	120	160	135	110
4	Шестиминутный бег	1200	850	800	1000	700	600
5	Сила подтягивание из вися	5	3	1	16	7	3
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	7.5+	3	1-	13.0+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класс.

<i>№</i>	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из вися	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

Содержание учебного предмета, курса.

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Лыжная подготовка».

Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке в результате обучения на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток 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 учётом 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 физкультурминуток 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, 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, 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 упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

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

1 класс

№	тема	количество часов
1	Подвижные игры	26
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкоатлетические упражнения	21
4	Лыжная подготовка	34
	Итого	99

Распределение часов по четвертям в 1 классе

№ П/П	Вид программного материала	1 четв. 1-24	2 четв. 25-48	3 четв. 49-75	4 четв. 76-99
1.	Базовая часть				
1.1	Подвижные игры	19-24			91-99
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	1-9			82-90
1.3	Легкоатлетические упражнения	10-18		70-75	76-81
1.4	Лыжная подготовка			49-69	
2.	Вариативная часть				
2.1	Подвижные игры		25-35		
2.2	Гимнастика с элементами акробатики				
2.3	Легкоатлетические упражнения				
2.4	Лыжная подготовка		36-48		

2-4 класс

№	тема	количество часов
1	Подвижные игры	26
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкоатлетические упражнения	24
4	Лыжная подготовка	34
	Итого	102

Распределения часов по четвертям во 2-4 классе

№ П/П	Вид программного материала	1 четв. 1-24	2 четв. 25--48	3 четв. 49-78	4 четв. 79-102
1.	Базовая часть				
1.1	Подвижные игры	19-24			94-102
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	1-9			85-93
1.3	Легкоатлетические упражнения	10-18		72-78	79-84
1.4	Лыжная подготовка			49-69	
2.	Вариативная часть				
2.1	Подвижные игры		25-35		
2.2	Гимнастика с элементами акробатики				
2.3	Легкоатлетические упражнения			70-72	
2.4	Лыжная подготовка		36-48		

**Календарно-тематическое планирование.
Физическая культура 1 класс.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	1. Четверть. Гимнастика: 9 часов.		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение построению в шеренгу и колонну по 1.		
2.	Разучивание комплекса утренней гимнастики.		
3.	Урок-игра: «Страна здоровячков».		
4.	Обучение поворотам переступанием направо, налево. Народная игра «Воробьи-вороны».		
5.	Повторение комплекса утренней гимнастики. Народная игра «Салки».		
6.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		
7.	Разучивание упражнений с позами птиц и животных. Народная игра «Два мороза».		
8.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
9.	Соревнования по подтягиванию.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
10.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Обучение ходьбе по кругу в колонне.		
11.	Обучение ходьбе на носках и пятках. Народная игра «Быстрый мяч».		
12.	Соревнования в беге на 50 м.		
13.	Обучение технике челночного бега 3x10 м. Народная игра «Воробьи-вороны».		
14.	Повторение техники челночного бега 3x10 м.		
15.	Соревнования в беге 3x10 м. Сдача контрольного норматива 3x10 м.		
16.	Повторение техники прыжка в длину с места. Народная игра «Кто быстрее»		
17.	Сдача контрольного норматива – бег 30 м.		
18.	Соревнования по прыжкам в длину с места. Сдача контрольного норматива прыжки в длину.		
	Подвижные игры: 6 часов.		
19.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Класс, смирно!».		
20.	Подвижная игра «Быстро по своим местам».		
21.	Урок-игра: «Этот мир мячей».		
22.	Обучение подвижной игре «Гонка мячей».		
23.	Повторение подвижной игры «Быстро по своим местам».		
24.	Соревнования в беге 1000 м.		
	2. Четверть. Подвижные игры: 11 часов.		
25.	Обучение подвижной игре «Кто дальше бросит».		
26.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/		

27.	Урок-игра: «Как прекрасен этот мир».		
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Повторение игры «Салки».		
29.	Обучение подвижной игре «Перестрелка».		
30.	Урок-игра: «Весёлая скакалка».		
31.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		
32.	Проведение эстафет с разными предметами.		
33.	Соревнования в лазании по канату.		
34.	Повторение подвижной игры «Два мороза».		
35.	Повторение подвижной игры «перестрелка».		
	Лыжная подготовка: 13 часов.		
36.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Обучение построению с лыжами в руках.		
37.	Повторение построению с лыжами, надевание лыж.		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м.		
39.	Повторение техники ступающего шага.		
40.	Обучение технике скользящего шага.		
41.	Урок-игра: «В здоровом теле, здоровый дух».		
42.	Повторение техники подъёма на склон ступающим шагом. Прохождение дистанции 1000 м..		
43.	Повторение техники скользящего шага.		
44.	Эстафеты на лыжах.		
45.	Повторение техники ступающего шага. Подвижная игра «Кто быстрее»		
46.	Повторение техники подъёма на склон ступающим шагом.		
47.	Урок-игра: «Все на лыжи».		
48.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1000м..		
	3. Четверть. Лыжная подготовка: 21 час.		
49.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение надевания лыж.		
50.	Обучение технике поворота на лыжах на месте. Эстафеты на лыжах.		
51.	Урок-игра: «Настроение в школе».		
52.	Повторение построения с лыжами и надевания лыж.		
53.	Повторение техники скользящего шага.		
54.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
55.	Повторение техники подъёма на склон ступающим шагом. Игра «Быстро в низ».		
56.	Повторение техники скользящего шага.		
57.	Урок-игра: «Вместе весело шагать».		
58.	Повторение техники спуска в низкой стойке. Игра «Быстро в низ».		
59.	Контроль техники передвижения скользящим шагом.		

60.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
61.	Контроль техники подъёма на склон ступающим шагом.		
62.	Повторение техники спуска в низкой стойке.		
63.	Экскурсия на лыжах.		
64.	Эстафеты на лыжах.		
65.	Контроль техники спуска в низкой стойке. Игра «Быстро в низ».		
66.	Повторение техники ступающего шага. Эстафеты на лыжах.		
67.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1500м.		
68.	Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах.		
69.	Подвижные игры на лыжах.		
	Лёгкая атлетика: 6 часов.		
70.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Бег с изменением направления.		
71.	Повторение бега с преодолением препятствий.		
72.	Урок-игра: «Кросс наций».		
73.	Обучение технике метания малого мяча.		
74.	Повторение техники метания малого мяча.		
75.	Соревнования в беге 100 м..		
	4. Четверть. Лёгкая атлетика: 6 часов.		
76.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Обучение ходьбе в приседе и полуприседе..		
77.	Обучение бегу 30 м. с высокого старта. Народная игра «Быстрый мяч».		
78.	Соревнования в беге на 50 м.		
79.	Повторение техники челночного бега 3x10 м.. Народная игра «Воробьи-вороны».		
80.	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м.		
81	Соревнования в беге 30 м. с высокого старта.		
	Гимнастика: 9 часов.		
82.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение размыканию и смыканию в шеренге.		
83.	Повторение простейшего комплекса утренней гимнастики.		
84.	Урок-игра: «Страна «здоровячков».		
85.	Обучение перестроению из 1 шеренги в 2. Народная игра «Воробьи-вороны».		
86.	Разучивание упражнений с гимнастическими палками. Народная игра «Салки».		
87.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		
88.	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Народная игра «Два мороза».		
89.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
90.	Соревнования по подтягиванию.		

Подвижные игры: 9 часов.			
91.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «К своим флажкам».		
92.	Подвижная игра «Прыгающие воробышки».		
93.	Урок-игра: «Этот мир мячей».		
94.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/.		
95.	Повторение подвижной игры «Запрещённое движение».		
96.	Соревнования в беге 1000 м.		
97.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		
98.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/		
99.	Урок-игра: «Как прекрасен этот мир».		
Итого: 99 часов в год.			

**Календарно-тематическое планирование.
Физическая культура 2 класс.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	1. Четверть. Гимнастика: 9 часов.		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение перестроения из 1 шеренги в 2.		
2.	Разучивание комплекса утренней гимнастики.		
3.	Урок-игра: «Страна «здоровячков».		
4.	Повторение строевых упражнений на месте. Народная игра «Воробьи-вороны».		
5.	Повторение комплекса утренней гимнастики. Народная игра «Салки».		
6.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		
7.	Повторение упражнений с позами птиц и животных. Народная игра «Два мороза».		
8.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
9.	Соревнования по подтягиванию.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
10.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Обучение ходьбе на носках и пятках.		
11.	Повторение ходьбы на носках и пятках. Народная игра «Быстрый мяч».		
12.	Соревнования в беге на 50 м.		
13.	Повторение техники челночного бега 3x10 м.. Народная игра «Воробьи-вороны».		
14.	Обучение технике прыжка в длину с места.		
15.	Соревнования в беге 3x10 м. Сдача контрольного норматива 3x10 м.		
16.	Повторение техники прыжка в длину с места. Народная игра «Кто быстрее»		
17.	Сдача контрольного норматива – бег 30 м.		
18.	Соревнования по прыжкам в длину с места. Сдача контрольного норматива прыжки в длину.		
	Подвижные игры: 6 часов.		
19.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Класс, смирно!».		
20.	Подвижная игра «Быстро по своим местам».		
21.	Урок-игра: «Этот мир мячей».		
22.	Обучение подвижной игре «Кто дальше бросит».		
23.	Повторение подвижной игры «Кто дальше бросит».		
24.	Соревнования в беге 1000 м.		
	2. Четверть. Подвижные игры: 11 часов.		
25.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		

26.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/		
27.	Урок-игра: «Как прекрасен этот мир».		
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Повторение игры «Салки».		
29.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		
30.	Урок-игра: «Весёлая скакалка».		
31.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		
32.	Проведение эстафет с разными предметами.		
33.	Соревнования в лазании по канату.		
34.	Повторение подвижной игры «Два мороза».		
35.	Обучение подвижной игре «Пионербол».		
	Лыжная подготовка: 13 часов.		
36.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники скользящего шага.		
37.	Повторение построению с лыжами, надевание лыж.		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м..		
39.	Повторение техники ступающего шага.		
40.	Обучение технике подъёмов и спусков с небольших склонов.		
41.	Урок-игра: «В здоровом теле, здоровый дух».		
42.	Повторение техники подъёма на склон ступающим шагом. Прохождение дистанции 1000 м..		
43.	Контроль техники подъёма на склон.		
44.	Эстафеты на лыжах.		
45.	Повторение техники спуска со склона. Подвижная игра «Кто быстрее»		
46.	Повторение техники передвижения ступающим шагом.		
47.	Урок-игра: «Все на лыжи».		
48.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1000м..		
	3. Четверть. Лыжная подготовка: 21 час.		
49.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение укладки и надевания лыж.		
50.	Обучение технике поворота на лыжах на месте. Эстафеты на лыжах.		
51.	Урок-игра: «Настроение в школе».		
52.	Прохождение дистанции 1500 м...		
53.	Повторение техники скользящего шага.		
54.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
55.	Повторение техники подъёма на склон ступающим шагом. Игра «Быстро в низ».		
56.	Повторение техники скользящего шага с палками.		
57.	Урок-игра: «Вместе весело шагать».		
58.	Повторение техники спуска в низкой стойке. Игра «Быстро в низ».		

59.	Контроль техники передвижения скользящим шагом.		
60.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м..		
61.	Контроль техники подъёма на склон ступающим шагом.		
62.	Подвижные игры на лыжах.		
63.	Экскурсия на лыжах.		
64.	Эстафеты на лыжах.		
65.	Контроль техники спуска в низкой стойке. Игра «Быстро в низ».		
66.	Повторение техники ступающего шага. Эстафеты на лыжах.		
67.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1500м..		
68.	Повторение строевых упр-й с лыжами и на лыжах.		
69.	Подвижные игры на лыжах.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
70.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Бег с изменением направления.		
71.	Повторение бега с преодолением препятствий.		
72.	Урок-игра: «Кросс наций».		
73.	Обучение технике метания малого мяча.		
74.	Повторение техники метания малого мяча.		
75.	Соревнования в беге 1000 м.		
76.	Повторение техники бега 30 м.		
77.	Повторение техники челночного бега 3x10 м. Народная игра «Воробьи-вороны».		
78.	Соревнования в беге на 50 м.		
	4. Четверть. Лёгкая атлетика: 6 часов.		
79.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение бега 30 м. с высокого старта.		
80.	Повторение техники челночного бега 3x10 м.		
81.	Соревнования в беге 30 м. с высокого старта.		
82.	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10 м.		
83.	Повторение техники прыжка в длину с места.		
84.	Соревнования по прыжкам в длину.		
	Гимнастика: 9 часов.		
85.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение размыканию и смыканию в шеренге.		
86.	Повторение перестроения из 1 шеренги в 2.		
87.	Урок-игра: «Страна «здоровячков».		
88.	Разучивание упражнений с гимнастическими палками. Народная игра «Салки».		
89.	Повторение упражнений с гимнастическими палками. Народная игра «Салки».		
90.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		

91.	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Народная игра «Два мороза».		
92.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
93.	Соревнования по подтягиванию.		
	Подвижные игры: 9 часов.		
94.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «К своим флажкам».		
95.	Подвижная игра «Прыгающие воробышки».		
96.	Урок-игра: «Этот мир мячей».		
97.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/.		
98.	Повторение подвижной игры «Запрещённое движение».		
99.	Соревнования в беге 1000 м.		
100.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		
101	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/		
102	Урок-игра: «Как прекрасен этот мир».		
	Итого: 102 часа в год.		

**Календарно-тематическое планирование.
Физическая культура 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	1. Четверть. Гимнастика: 9 часов.		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг».		
2.	Обучение передвижению по диагонали, противоходом, змейкой.		
3.	Урок-игра: «Страна «здоровячков».		
4.	Повторение строевых упражнений на месте. Народная игра «Воробьи-вороны».		
5.	Повторение комплекса утренней гимнастики. Народная игра «Салки».		
6.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		
7.	Повторение техники передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.		
8.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
9.	Соревнования по подтягиванию.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
10.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники метания малого мяча.		
11.	Повторение ходьбы на носках и пятках. Народная игра «Быстрый мяч».		
12.	Соревнования в беге на 50 м.		
13.	Повторение техники челночного бега 3x10 м.. Народная игра «Воробьи-вороны».		
14.	Повторение техники прыжка в длину с места.		
15.	Соревнования в беге 3x10 м. Сдача контрольного норматива 3x10 м.		
16.	Повторение техники прыжка в длину с места. Народная игра «Кто быстрее»		
17.	Сдача контрольного норматива – бег 30 м.		
18.	Соревнования по прыжкам в длину с места. Сдача контрольного норматива прыжки в длину.		
	Подвижные игры: 6 часов.		
19.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Белые медведи».		
20.	Подвижная игра «Волк во рву».		
21.	Урок-игра: «Этот мир мячей».		
22.	Обучение подвижной игре «Муравейник».		
23.	Повторение подвижной игры «Муравейник».		
24.	Соревнования в беге 1000 м.		
	2. Четверть. Подвижные игры: 11 часов.		
25.	Повторение подвижной игры «Кто дальше бросит».		
26.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/		

27.	Урок-игра: «Как прекрасен этот мир».		
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Повторение подв. игры «Перестрелка».		
29.	Повторение подвижной игры «Пионербол».		
30.	Урок-игра: «Весёлая скакалка».		
31.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		
32.	Проведение эстафет с разными предметами.		
33.	Соревнования в лазании по канату.		
34.	Повторение подвижной игры «Два мороза».		
35.	Повторение подвижной игры «Пионербол».		
	Лыжная подготовка: 13 часов.		
36.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение строевых упр-й с лыжами.		
37.	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м..		
39.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
40.	Обучение технике подъёма «лесенкой».		
41.	Урок-игра: «В здоровом теле, здоровый дух».		
42.	Повторение техники подъёма «лесенкой». Прохождение дистанции 1000 м..		
43.	Контроль техники подъёма «лесенкой».		
44.	Эстафеты на лыжах.		
45.	Повторение техники спуска со склона. Подвижная игра «Кто быстрее»		
46.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
47.	Урок-игра: «Все на лыжи».		
48.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1500м..		
	3. Четверть. Лыжная подготовка: 21 час.		
49.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1000 м..		
50.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
51.	Урок-игра: «Настроение в школе».		
52.	Прохождение дистанции 1500 м.		
53.	Повторение техники подъёма «лесенкой».		
54.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м.		
55.	Повторение техники спуска в высокой стойке. Игра «Быстро в низ».		
56.	Повторение техники скользящего шага с палками.		
57.	Урок-игра: «Вместе весело шагать».		
58.	Повторение техники спуска в низкой стойке. Игра «Быстро в низ».		
59.	Контроль техники передвижения скользящим шагом.		

60.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м.		
61.	Контроль техники подъёма на склон ступающим шагом.		
62.	Подвижные игры на лыжах.		
63.	Экскурсия на лыжах.		
64.	Эстафеты на лыжах.		
65.	Контроль техники спуска в низкой стойке. Игра «Быстро в низ».		
66.	Повторение техники ступающего шага. Эстафеты на лыжах.		
67.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1500м..		
68.	Повторение строевых упр-й с лыжами и на лыжах.		
69.	Подвижные игры на лыжах.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
70.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Бег с изменением направления.		
71.	Повторение бега с преодолением препятствий.		
72.	Урок-игра: «Кросс наций».		
73.	Повторение техники метания малого мяча в цель.		
74.	Повторение техники метания малого мяча.		
75.	Соревнования в беге 1000 м..		
76.	Повторение техники бега 30 м..		
77.	Повторение техники челночного бега 3x10 м. Народная игра «Воробьи-вороны».		
78.	Соревнования в беге на 50 м.		
	4. Четверть. Лёгкая атлетика: 6 часов.		
79.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение бега 30 м. с высокого старта.		
80.	Повторение техники челночного бега 3x10 м.		
81.	Соревнования в беге 30 м. с высокого старта.		
82.	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10 м.		
83.	Повторение техники прыжка в длину с места.		
84.	Соревнования по прыжкам в длину.		
	Гимнастика: 9 часов.		
85.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение размыканию и смыканию в шеренге.		
86.	Повторение перестроения из 1 шеренги в 2.		
87.	Урок-игра: «Страна здоровячков».		
88.	Разучивание упражнений со скакалками. Народная игра «Салки».		
89.	Повторение упражнений со скакалками. Народная игра «Салки».		
90.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		
91.	Повторение техники лазания по гимнастической стенке. Народная игра «Два мороза».		

92.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
93.	Соревнования по подтягиванию.		
	Подвижные игры: 9 часов.		
94.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «К своим флажкам».		
95.	Подвижная игра «Прыгающие воробышки».		
96.	Урок-игра: «Этот мир мячей».		
97.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/.		
98.	Повторение подвижной игры «Запрещённое движение».		
99.	Соревнования в беге 1000 м.		
100.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		
101	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/		
102	Соревнования по «Пионерболу».		
	Итого: 102 часа в год.		

**Календарно-тематическое планирование.
Физическая культура 4 класс.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	1. Четверть. Гимнастика: 9 часов.		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение сдаче рапорта учителю.		
2.	Обучение перестроению в движении.		
3.	Урок-игра: «Вместе мы сила».		
4.	Обучение расчёту на месте. Народная игра «Воробьи-вороны».		
5.	Повторение комплекса утренней гимнастики. Народная игра «Салки».		
6.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		
7.	Повторение техники передвижения по диагонали, противходом, змейкой.		
8.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
9.	Соревнования по подтягиванию.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
10.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение техники метания малого мяча.		
11.	Повторение ходьбы на носках и пятках. Народная игра «Быстрый мяч».		
12.	Соревнования в беге на 60 м.		
13.	Повторение техники челночного бега 3x10 м. Народная игра «Воробьи-вороны».		
14.	Повторение техники прыжка в длину с места.		
15.	Соревнования в беге 3x10 м. Сдача контрольного норматива 3x10 м.		
16.	Повторение техники прыжка в длину с места. Народная игра «Кто быстрее»		
17.	Сдача контрольного норматива – бег 30 м.		
18.	Соревнования по прыжкам в длину с места. Сдача контрольного норматива прыжки в длину.		
	Подвижные игры: 6 часов.		
19.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Белые медведи».		
20.	Подвижная игра «Волк во рву».		
21.	Урок-игра: «Этот мир мячей».		
22.	Обучение подвижной игре «Муравейник».		
23.	Повторение подвижной игры «Муравейник».		
24.	Соревнования по «Пионерболу».		
	2. Четверть. Подвижные игры: 11 часов.		
25.	Повторение подвижной игры «Кто дальше бросит».		
26.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/.		

27.	Урок-игра: «Как прекрасен этот мир».		
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Повторение подв. игры «Перестрелка».		
29.	Повторение подвижной игры «Пионербол».		
30.	Урок-игра: «Весёлая скакалка».		
31.	Варианты игры в футбол.		
32.	Проведение эстафет с разными предметами.		
33.	Соревнования в лазании по канату.		
34.	Повторение подвижной игры «Муравейник».		
35.	Повторение подвижной игры «Пионербол».		
	Лыжная подготовка: 13 часов.		
36.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение строевых упр-й с лыжами.		
37.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
38.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м..		
39.	Обучение технике торможению «плугом»		
40.	Повторение техники торможению «плугом».		
41.	Урок-игра: «В здоровом теле, здоровый дух».		
42.	Контроль техники попеременного 2-х шажного хода.		
43.	Повторение техники подъёма «лесенкой».		
44.	Эстафеты на лыжах.		
45.	Повторение техники спуска со склона. Подвижная игра «Кто быстрее»		
46.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
47.	Урок-игра: «Все на лыжи».		
48.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1500м.		
	3. Четверть. Лыжная подготовка: 21 час.		
49.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1000 м..		
50.	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.		
51.	Урок-игра: «Снежный барс».		
52.	Прохождение дистанции 1500 м...		
53.	Повторение техники подъёма «ёлочкой».		
54.	Соревнования в прохождении дистанции 1500 м..		
55.	Повторение техники спуска в высокой стойке. Игра «Быстро в низ».		
56.	Повторение техники скользящего шага с палками.		
57.	Урок-игра: «Вместе весело шагать».		
58.	Повторение техники спуска в низкой стойке. Игра «Быстро в низ».		
59.	Контроль техники передвижения скользящим шагом.		

60.	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м..		
61.	Контроль техники подъёма на склон ступающим шагом.		
62.	Подвижные игры на лыжах.		
63.	Экскурсия на лыжах.		
64.	Эстафеты на лыжах.		
65.	Контроль техники спуска в низкой стойке. Игра «Быстро в низ».		
66.	Повторение техники ступающего шага. Эстафеты на лыжах.		
67.	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1500м..		
68.	Повторение строевых упр-й с лыжами и на лыжах.		
69.	Подвижные игры на лыжах.		
	Лёгкая атлетика: 9 часов.		
70.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Бег из разных И.П..		
71.	Повторение бега с преодолением препятствий.		
72.	Соревнования в беге 30 м.		
73.	Повторение техники метания малого мяча в цель.		
74.	Повторение техники метания малого мяча на дальность.		
75.	Соревнования в беге 1000 м..		
76.	Повторение техники бега 30 м.		
77.	Повторение техники челночного бега 3x10 м. Народная игра «Воробьи-вороны».		
78.	Соревнования в беге на 60 м.		
	4. Четверть. Лёгкая атлетика: 6 часов.		
79.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетики. Повторение бега 30 м. с высокого старта.		
80.	Повторение техники челночного бега 3x10 м.		
81.	Соревнования в беге 30 м. с высокого старта.		
82.	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10 м..		
83.	Повторение техники прыжка в длину с места.		
84.	Соревнования по прыжкам в длину.		
	Гимнастика: 9 часов.		
85.	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение перестроения из 1 шеренги в 2.		
86.	Повторение упражнений со скакалками.		
87.	Урок-игра: «Страна здоровячков».		
88.	Разучивание упражнений со скакалками. Народная игра «Салки».		
89.	Повторение упражнений с гимнастическими палками. Народная игра «Салки».		
90.	Урок-игра: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».		
91.	Повторение техники лазания по гимнастической стенке. Народная игра «Два мороза».		

92.	Сдача контрольного норматива – подтягивание.		
93.	Соревнования по подтягиванию.		
	Подвижные игры: 9 часов.		
94.	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «К своим флажкам».		
95.	Подвижная игра «Прыгающие воробышки».		
96.	Урок-игра: «Этот мир мячей».		
97.	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/.		
98.	Повторение подвижной игры «Запрещённое движение».		
99.	Соревнования в беге 1000 м.		
100.	Повторение подвижной игры «Перестрелка».		
101	Повторение подвижной игры «Салки» /различные варианты/		
102	Соревнования по «Пионерболу».		
	Итого: 102 часа в год.		