

Свердловская область, город Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждена
приказом директора МАОУ СОШ № 2
от 30.08.2019г. № 174-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования /класс: начальное общее образование 1-4 класс

Количество часов (годовых /недельных): 1 класс – 66/2, 2 – 4 класс – 68/2

Разработчики рабочей программы

Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1 к.к.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре определяет объем содержания образования по физической культуре, планируемые результаты освоения предмета, распределение учебных часов по учебным разделам предмета.

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МАОУ СОШ № 2, учебного плана.

Предмет физическая культура в соответствии с учебным планом начального общего образования входит в обязательную часть учебного плана, изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю 66 часов в год в 1 классе, 68 часов в год во 2 – 4 классе.

Учебники:

1. 1-4 класс: В. И. Лях. Физическая культура, 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014.

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, федерального государственного образовательного стандарта обучение на ступени начального общего образования направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения,

звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий. (Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1643.)

Предметные результаты по предмету физическая культура:

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).

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1643.)

Основными задачами реализации содержания предметной области физическая культура являются:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура. 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.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима

<p>закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p><i>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.</i></p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<p>Физическое совершенствование</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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).

Содержание учебного предмета физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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.

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.

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

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.

¹ 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.

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.

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 асимметричными 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; подбор 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.

Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся в специальной медицинской группе.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием все учащиеся распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную) для занятий физической культурой.

К основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для учащихся подготовительной группы необходимо учитывать индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

В случае невозможности проведения занятий с детьми СМГ отдельно, дети занимаются со всем классом. При этом необходимо строго индивидуально регламентировать физическую нагрузку, не предъявлять к таким учащимся общих требований, не привлекать их к выполнению контрольных и тестовых упражнений, и участию в соревнованиях. В этом случае одной из основных задач в работе учителя является улучшение всех показателей здоровья больных учащихся с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы.

Посещение занятий учащимися СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия.

Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима на переменах, занятиями в группах продленного дня, проведением массовых спортивных мероприятий.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников, имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее;

- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав 2 повторения, менее подготовленные - одно;
- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;
- в 1 четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя: ходьба; дозированный бег в медленном темпе (от 20с в конце первой четверти первого года обучения до 2-3 минут в конце 2-го года обучения).

Школьникам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание, необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков, а, у, е, и, о, э, и согласных р, м, ш, щ, з, с или их сочетаний. Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения по 3-5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2-3 раза, количество упражнений - 3-4.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пилонефрит) значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т.д.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Оценка учебных достижений учащихся.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют *уровень учебных достижений* (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям** выполнения двигательного действия и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах.

По выполнению учебного норматива

«5» **баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» **балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения* заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** *Метод вызова* используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** *Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный.** *Комбинированный метод* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» баллов выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» балла ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» балла получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» балла получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность.

Тематическое планирование

Класс 1

Количество часов (годовых / недельных) 66/2

Учитель: Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1 к.к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (2 часа)		
1.	Как будем тренироваться. Спортивный уголок дома.	1
2.	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1
Лёгкая атлетика (8 часов).		
3.	Правила ТБ. Строевые упражнения, построения в шеренгу, в колонну	1
4.	Беговые упражнения. Бег с изменением направления.	1
5.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта	1
6.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с преодолением препятствий	1
7.	Прыжки в длину. Личная гигиена.	1
8.	Упражнения с малым мячом .Метание малого мяча в цель	1
Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
9.	«Зачем нужен режим дня?» Простейшие закаливающие процедуры	1
10.	Физическая нагрузка и ее влияние на сердце	1
Подвижные и спортивные игры (6 часов)		
11.	Правила ТБ. Правила в игре и их значение. Игра « К своим флажкам»	1
12.	Олимпийские игры, их история. Игра «Лиса и куры»	1
13.	Подвижные игры «Два мороза», « Караси и щука»	1
14.	Подвижные игры «Пятнашки», « Метко в цель»	1
15.	Правила проведения эстафет. Эстафеты с обручем. Игра «Зайцы в огороде»	1
16.	Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека	1
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)		
17.	Правила ТБ. Мы солдаты! Игра « Становись, разойдись»	1
18.	Размыкание в шеренге, в колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка»	1
19.	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	1
20.	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. Упоры, виды упоров.	1
21.	Группировка из положения, лежа, перекаты назад из седа в Группировке и обратно.	1
22.	Передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
23.	Передвижения по гимнастической скамейке, по бревну. Лазанье по канату.	1
24.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
25.	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения.	1
26.	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движений.	1
Лыжные гонки (10 часов)		
27.	Правила ТБ. Организующие команды и приемы. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1
28.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу	1
29.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра « Салки на марш»	1
30.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Повороты	1
31.	Повороты переступанием в движении. Игра « На буксире».	1

32.	Подъемы и спуски под уклон. Эстафеты на лыжах	1
33.	Передвижения на лыжах до 1 км	1
34.	ОРУ стоя на лыжах. Игра « Попади в ворота»	1
35.	Передвижения на лыжах в умеренной интенсивности	1
36.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Торможение	1
Подвижные и спортивные игры (22 часа)		
37	Правила ТБ. Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1
38	Ловля мяча на месте в парах. Игра « Игрой, играй мяч не потеряй»	1
39	Игра «Кто дальше бросит»	1
40	Бросок мяча снизу на месте в щит	1
41	Игра « Метко в цель»	1
42	Передача мяча снизу, от груди, от плеча	1
43	Ловля мяча на месте и в движении	1
44	Игра « Не оступись»	1
45	Игра « Мяч по кругу»	1
46	Ведение мяча на месте. Игра « мяч водящему»	1
47	Ведение мяча в шаге. Игра « Передай другому»	1
48	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1
49	Ведение мяча индивидуально. Игра « Вышибалы»	1
50	Ведение мяча в парах	1
51	Игра « у кого меньше мячей»	1
52	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча	1
53	Игра « Точный расчет»	1
54	Эстафеты с гимнастическим обручем	1
55	Игра « Два мяча»	1
56	Совершенствование игры «Два мяча»	1
57	Игра « Рыбаки и рыбки»	1
58	Ранее изученные подвижные игры	1
Легкая Атлетика (8 часов)		
59	Правила ТБ. Бег по размеченным участкам дорожки. Эстафеты	1
60	Челночный бег 3х10 м.	1
61	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
62	Равномерный медленный бег до 3 мин.	1
63	Спрыгивание, запрыгивание. Прыжки в высоту.	1
64	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
65	Метание малого мяча с места на дальность.	1
66	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра « Метко в цель».	1

Класс 2

Количество часов (годовых / недельных) 68/2

Учитель: Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1 к.к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (8 часов).		
1	Правила ТБ. Физическая культура как система занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения.	1
2	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. (к)	1
3	Прыжки в длину с места (к). История возникновения первых спортивных соревнований	1
4	Челночный бег 3х10(к). Игра « Гуси- лебеди»	1
5	Бег с высокого старта на 60 м. (к) Игра «Жмурки»	1
6	Метание на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	1
7	Метание мяча (к). Эстафета «За мячом противника»	1
8	Бег на 1000 м. (к)	1
Подвижные и спортивные игры (10 часов)		
9	Правила ТБ. Броски и ловля мяча в парах, тройках. Игра « Мяч соседу» Игра «Вышибалы»	1

10	Броски мяча одной рукой различными способами. Игра «Мяч среднему»	1
11	Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»	1
На основе баскетбола (7 часов)		
12	Правила ТБ. Техника ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге.	
13	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»	1
14	Ведение мяча. Броски мяча в колонне.	1
15	Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч из круга»	1
16	Упражнения с мячом в парах на месте, в движении.	1
17	Передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	1
18	Ведение мяча с передвижением приставными шагами. Игра «Антивышибалы»	1
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)		
19	Правила ТБ. Перестроение в две шеренги, в две колонны.	1
20	Вис на гимнастической стенке на время. Упоры на руках. Игра «Вышибалы»	1
21	Техника выполнения перекатов, группировок. Поднимание туловища за 30 сек. (к)	1
22	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. Упражнения на равновесие «цапля», «ласточка».	1
23	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения сидя. (к)	1
24	Лазанье по наклонной лестнице, ходьба по гимнастическому бревну. Игра «Запрещенное движение»	1
25	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), из виса лежа на низкой перекладине (д). (к)	1
26	Висы углом на перекладине и гимнастической стенке, Прыжки со скакалкой.	1
27	Значение физкультурминутки для укрепления здоровья. Упражнение «мост», «полушпагат».	1
28	Значения закаливания для укрепления здоровья. Правила страховки. Кувырки.	1
30	Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для правильной осанки.	1
31	Лазанье по канату, упражнения с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».	1
Лыжная подготовка (10 часов)		
32	Правила ТБ. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
33	Передвижение на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1
34	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Повороты приставными шагами.	1
35	Подъем различными способами. Спуск с изменяющимися стойками на лыжах.	1
36	Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок. Игра «День и ночь»	1
37	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1
38	Падение на бок на месте, в движении, под уклон. Торможение палками, падением.	1
39	Спуск в основной стойке и подъем на небольшие склоны.	1
40	Подъем на лыжах «елочкой», «полуелочкой».	1
41	Повороты переступанием в движении. Торможение. Эстафеты на лыжах.	1
Плавание (2 часа)		
42	Правила ТБ. Подводящие упражнения. Имитация скольжения на груди	1
43	Имитация упражнений на всплывание, лежание и скольжение	1
Подвижные и спортивные игры (17 часов)		
44	Правила ТБ. Игра «Ловишки» «Пустое место»	1
45	Игры «Пятнашки с домом» «Ноги на весу»	1
На основе волейбола (9 часов)		
46	Правила ТБ. Передача мяча в парах. Игра «Мяч из круга».	1
47	Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1
48	Броски мяча через сетку двумя руками от груди, снизу. Игра «Выстрел в небо».	1
49	Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы.	1
50	Подача мяча двумя руками из-за головы. Игра в пионербол.	1
51	Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.	1
52	Ловля высоколетящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	1
53	Совершенствование бросков и ловли мяча. Игра в пионербол.	1
54	Совершенствование подачи мяча. Игра в пионербол.	1
На основе футбола (мини-футбола) (6 часов)		
55	Правила ТБ. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой	1

	линии.	
56	Ведение мяча по дуге с остановками по сигналу.	1
57	Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек.	1
58	Остановка мяча. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1
59	Передачи и прием мяча в парах, на месте.	1
60	Передачи и прием мяча в парах, в движении. Игра в мини-футбол.	1
Легкая атлетика (8 часов)		
61	Правила ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на 30 м. (к)	1
62	Прыжок в длину с места. (к) Игра « Кто дальше прыгнет?»	1
63	Метание мяча на дальность. Игра «За мячом противника».	1
64	Бег на 60 м. (к)	1
65	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров»	1
66	Челночный бег 3x10м (к)	1
67	Бег на 1000 м. (к)	1
68	Полоса препятствий. Игра «Вышибалы»	1

Класс 3

Количество часов (годовых / недельных) 68/2

Учитель Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1 к.к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (8 часов).		
1.	Правила ТБ. Бег с высокого старта на 30м. Подвижная игра «Рыбак и рыбка»	1
2.	Понятие «пульсометрия», челночный бег 3x10 (к).	1
3.	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1
4.	Бег на 30 м (к) Подвижная игра «Третий лишний»	1
5.	Прыжок в длину с места (к). Подвижная игра «Удочка»	1
6.	Метание на дальность с трех шагов разбега. Вышибалы	1
7.	Метание малого мяча на дальность (к)	1
8.	Бег на 1000 м (к).	1
Подвижные и спортивные игры (10 часов)		
9.	Правила ТБ. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. (к)Подвижная игра «Вышибалы»	1
На основе баскетбола (9 часов)		
10.	Правила ТБ. Броски и ловля мяча в паре. Игра « Мяч соседу»	1
11.	Различные способы бросков мяча одной рукой. Упражнения с мячом у стены.	1
12.	Ведение мяча в движении. Броски мяча в кольцо способом «снизу», после ведения.Игра «Мяч среднему»	1
13.	Броски мяча в кольцо способом «сверху», после ведения. Броски мяча в колонне.	
14.	Упражнения в парах на месте, в движении. Эстафета «Гонка мячей»	1
15.	Ведение мяча приставными шагами правым, левым боком. Игра «Антивышибалы»	1
16.	Ведение мяча с изменением направления, с остановкой в два шага. Броски мяча в кольцо.	1
17.	Повороты с мячом на месте и передача мяча партнеру. Игра «Мяч среднему»	1
18.	Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Игра «Мяч из круга»	1
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)		
19.	Правила ТБ. Перестроение в движении. Строевые упражнения.	1
20.	Вис на гимнастической стенке. Подъем туловища за 30 сек. (к) Игра «День и ночь».	1
21.	Перекаты в группировке, кувырок вперед. Игра «Перестрелка»	1
22.	Построение, перестроения. Совершенствование выполнения упражнений стойка на лопатках, мост. Упражнения акробатики в различных сочетаниях.	1
23.	Наклон вперед из положения стоя (к).	1
24.	Стойка на лопатках, голове, руках у опоры. Игра «Два мороза»	1
25.	Упражнения в равновесиях и упорах. Игра «Прокати мяч»	1
26.	Подтягивание на перекладине (М). Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (Д).	1
27.	Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Кувырок вперед, назад.	1
28.	Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, выпады, повороты.	1

29	Лазанье по канату в три приема. Упоры на руках. Игра «Пустое место»	1
30	Упражнение с гимнастическим козлом, перелезание, спрыгивание с гимнастического козла.	1
Лыжная подготовка (10 часов)		
31	Правила ТБ. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	1
32	Передвижение на лыжах скользящим, ступающим шагом без палок.	1
33	Передвижение на лыжах двухшажным ходом. Повороты на месте переступанием.	1
34	Подъем на склон различными способами. Игра « Проехать через ворота».	1
35	Спуск со склона в низкой стойке без палок.	1
36	Торможение и повороты при спуске с палками и без. Игра « Кто дальше прокатится»	1
37	Падение на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.	1
38	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Спуск в основной стойке.	1
39	Понятие физическая нагрузка. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км.	1
40	Влияние физической нагрузки на ЧСС. Эстафеты на лыжах.	1
Подвижные и спортивные игры (20 ч)		
41	Правила ТБ. Бросок мяча в горизонтальную цель (к) Игра « Салки- догонялки»	1
На основе волейбола (10 часов)		
42	Правила ТБ на уроках. Передача мяча в парах.	1
43	Броски мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. Игра « Мяч из круга»	1
44	Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра « Перекинь мяч»	1
45	Подача мяча из-за головы двумя руками из зоны подачи. Игра пионербол.	1
46	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
47	Броски и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол.	
48	Упражнения в парах, тройках. Ловля высоколетящего мяча.	1
49	Взаимодействие в команде во время игры. Игра в пионербол.	1
50	Совершенствование бросков и передачи мяча. Игра в пионербол.	1
51	Совершенствование подачи мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	1
На основе футбола (мини-футбола) (9 часов)		
52	Правила ТБ. Ведение мяча внутренней частью подъема по прямой, по дуге.	1
53	Ведение мяча внешней частью подъема по прямой, по дуге.	1
54	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Эстафета «Гонка мячей»	1
55	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема между стойками. Игра «Слалом с мячом»	1
56	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»	1
57	Жонглирование мяча. Игра в мини-футбол.	1
58	Передача и прием мяча в парах на месте.	1
59	Передача и прием мяча в парах в движении.	1
60	Игра в мини- футбол.	1
Легкая атлетика (12 часов)		
61	Правила ТБ. Низкий старт. Бег на 30 м. (к)	1
62	Бег с ускорением. Прыжки через низкие барьеры.	1
63	Челночный бег 3х10 (к) Игра «Горячая картошка»	1
64	Полоса препятствий. Игра « Кто дальше прыгнет»	1
65	Прыжки в длину с места (к). Игра « Вышибалы»	1
66	Метание малого мяча. Игра « Салки- догонялки»	1
67	Метание малого мяча на дальность (к)	1
68	Контроль пульса. Бег на 1000м (к)	1

Класс 4

Количество часов (годовых / недельных) 68/2

Учитель Падерина Анна Сергеевна, учитель физической культуры, 1 к.к.

(ФИО, должность, квалификационная категория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (8 часов).		
1.	Правила ТБ. Высокий, низкий старт. Стартовое ускорение. Челночный бег 3х10 м	1
2.	Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м (к)	1
3.	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжок в длину с места (к).	1
4.	История развития физической культуры в России в XVII-XIXвв. Бег на 60 м (к)	1

5.	Метание на дальность с трех шагов разбега.	1
6.	Метание малого мяча на дальность (к)	1
7.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.	1
8.	Бег на 1000 м (к).	1
Подвижные и спортивные игры. На основе баскетбола (10 часов)		
9	Правила ТБ. ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись»	1
10	Броски мяча в кольцо способом «снизу», после ведения. Игра «Мяч соседу»	1
11	Броски мяча в кольцо способом «сверху», после ведения. Броски мяча в колонне.	1
12	Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Бросок двумя руками от груди.	1
13	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
14	Передвижение баскетболиста в игре. Повороты на месте с мячом.	1
15	Повороты на месте, передачи партнеру. Игра в мини-баскетбол.	
16	Ведение мяча, остановки в два шага. Игра «Попади в кольцо»	1
17	Броски мяча одной рукой различными способами. Игра «Мяч среднему»	1
18	Передвижения с ведением мяча приставными шагами правым. Левым боком. Игра в мини-баскетбол.	1
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)		
19	Правила ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подъем туловища за 30 сек. (к). Игра «День и ночь».	1
20	Упражнения акробатики: группировка, перекаты, кувырки, упор.	1
21	Упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	1
22	Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, выпады, повороты. Прыжки со скакалкой (к).	1
23	Опорный прыжок через гимнастического козла. Разбег. Отталкивание.	1
24	Опорный прыжок через гимнастического козла. Отталкивание. Полет. Приземление.	1
25	Лазанье по канату в три приема. Упоры на руках. Игра «Пустое место»	1
26	Наклон вперед из положения стоя (к). Игра «Прокати мяч»	1
27	Совершенствование лазаний по канату в три приема. Игра «Ниточка и иголочка»	1
28	Подтягивание на перекладине (М). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д).	1
29	Упражнение на низкой перекладине. Перемахи, висы, упоры.	1
30	Упражнения на перекладине в определенной последовательности. Игра «Перемена мест»	1
Лыжная подготовка (10 часов)		
31	Правила ТБ. Ступающий и скользящий шаг.	1
32	Попеременный двухшажный ход. Игра «Прокатись через ворота»	1
33	Одновременно одношажный ход. Игра «Подними предмет»	1
34	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками.	1
35	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом»	1
36	Подъем на лыжах способом «елочка» и «полуелочка»	1
37	Одновременно двухшажный ход. Передвижение до 1500 м.	1
38	Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции.	1
39	Техника торможения и поворотов на лыжах. Игра «Затормози до линии»	1
40	Игровые упражнения с бегом на лыжах и без лыж.	1
Плавание (2 часа)		
41.	Правила ТБ. Подводящие упражнения. Имитация упражнений на лежание и скольжение. Демонстрация видеофрагментов.	1
42.	Комплексы дыхательных упражнений. Имитация упражнений на всплытие. Демонстрация видеофрагментов.	1
Подвижные и спортивные игры. (16 часов) На основе волейбола (12 часов)		
43	Правила ТБ. Броски и ловля волейбольного мяча в парах.	1
44	Броски мяча через сетку различными способами.	1
45	Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра в пионербол.	1
46	Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Перекинь мяч»	1
47	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
48	Положение рук и ног при приеме и передаче мяча. Игра в пионербол	1
49	Верхняя передача мяча, прием мяча сверху. Характеристика основных физических качеств.	1
50	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	1

51	Нижняя передача мяча, прием мяча снизу.	
52	Стойка волейболиста. Игра в пионербол. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
53	Прием и передачи мяча через сетку. Игра в пионербол.	1
54	Прием и передачи мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
На основе футбола (мини-футбола) (6 часов)		
55	Правила ТБ. Ведение мяча разными способами. Гимнастика для глаз.	1
56	Прием мяча, остановка мяча. Эстафета «Гонка мячей».	1
57	Передачи мяча. Остановка мяча бедром. Игра «Слалом с мячом».	1
58	Остановка мяча после отскока. Игра «Футбольный бильярд».	1
59	Удары по мячу, удары по катящемуся мячу, удары по мячу головой. Игра в мини-футбол.	1
60	Розыгрыш мяча. Обманные движения (финты). Игра в мини-футбол.	1
Легкая атлетика (8 часов)		
61	Правила ТБ. Упражнения на развитие физических качеств. Бег на 30 м. (к)	1
62	Челночный бег 3х10 (к). Способы закаливания.	1
63	Прыжки в высоту на месте с касанием высоко подвешенных ориентиров. Игра «Невод»	1
64	Беговые упражнения. Бег 60 м (к)	1
65	Прыжки в длину с места (к). Игра « Вышибалы»	1
66	Метание малого мяча на дальность (к)	1
67	Равномерный 6-минутный бег. Контроль пульса.	1
68	Бег на 1000м (к). Подвижные или спортивные игры по выбору.	1