

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре **в 1 классе** составлена на основе:

Примерной программы начального общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011); учебника для общеобразовательных учреждений/ Физическая культура .1-4 классы./В.И.Лях.-14 издание.- М:Просвещение,2013 г.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии учебным планом в 1 классе на учебный предмет «Физкультура» отводится 99 часов (из расчета 3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К КОНЦУ 1 КЛАССА

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность *научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ Регулятивные Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
 - рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
 - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
 - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	2
2.	Легкая атлетика	19
3.	Гимнастика	18
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
5.	Подвижные игры	16
6.	Лыжная подготовка	21
7.	Мини футбол	3
8.	Плавание	1
9.	Бадминтон	2
		99

Содержание тем учебного курса Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

Лыжные гонки

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.

Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание : Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение в воде, упражнения на согласование работы ног и рук.

Бадминтон. Правила безопасности на уроках бадминтона

Контрольные упражнения	Уровень выс-ий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения		Примечание
			По плану	фактич	
Легкая атлетика (10) ч					
1.	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.			
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.			
3.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м)	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».			
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.			
5.	Прыжки Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».			
6.	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	ТЕОРИЯ Возникновение физической культуры у древних людей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ			
7.	Прыжок в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».			
8.	Бросок малого мяча Метание малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.			
9.	Подвижная игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.			
10.	Метания на заданное расстояние.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			
11.	Подвижные игры Эстафеты	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
12.	ОРУ Игры «Класс, смирно!».	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
13.	ОРУ. Игры «Метко в цель»,	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
14.	Игры «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
15.	Игры «Погрузка арбузов».	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
16.	ОРУ. Игры «Метко в цель»	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
17.	«Кто дальше бросит».				

Гимнастика (18) ч

18.	Подвижные игры	ТЕОРИЯ. Режим дня и личная гигиена. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.			
19.	Ловля мяча на месте				
20.	Игра «Бросай и поймай».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.			
21.	Бросок мяча снизу на месте.				
22.	Передача мяча снизу на месте	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.			
23.	ОРУ. Эстафеты				
24.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».			
25.	Мини-футбол	Обучение техники игры футбола. Ведение, удары мяча по воротам. Учебная игра.			
26.	Ведение, удары мяча				
27.	Обведение препятствий	Обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.			
28.	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по			
29.	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.			
30.	Построение в шеренгу. Группировка.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей			
31.	ОРУ. Игра «Совушка»				
32.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.			
33.	ОРУ. Игра «Космонавты				
34.	Равновесие. Строевые упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».			
35.	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.			
36.	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами				
37.	Повороты направо, налево	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».			

38.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!»,	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».			
39.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».			
40.	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей			
41.	Перелазание через коня				
42.	Лазание по канату. ОРУ в движении	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры».			
43.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей.			
44.	Перелезание через горку матов	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня.			
45.	Перелезание через горку матов	Перелезание через горку матов «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
46.	ОРУ. Игра «Капитаны», Эстафеты.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
47.	ОРУ. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств			
48.	ОРУ. Игры «Капитаны»	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. качеств			

Лыжная подготовка (21 ч)

49.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.			
50.	Передвижение ступающим шагом в шеренге	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».			
51.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.			
52.	Подводящие упражнения на месте: поднятие согнутой ноги,	Подводящие упражнения на месте: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей вер лучше», Игра «Кто быстрее».			

53.	Передвижение ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».			
54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?».			
55.	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу,	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.			
56.	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств			
57.	Спуск в основной стойке	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.			
58.	Спуск в основной стойке на оценку	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».			
59.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	Спуск в основной стойке на оценку . Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».			
60.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.			
61.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей вер лучше», игра «Кто быстрее».			
62.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».			
63.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке, то же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?».			
64.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок . Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.			

65.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок .			
66.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Кто дальше проскользит».			
67.	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку».			
68.	Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой»	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.			
69.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень».			
70.	ОРУ.Игра «Прыгающие воробушки»	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
71.	Игра «Зайцы в огороде».				
72.	ОРУ. Игры «Лисы и куры	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
73.	Игра«Точный расчет»				
74.	ОРУ. Игра «Удочка»	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
75.	Игра «Компас».				
76.	Подвижные игры	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»..			
77.	Ловля мяча на месте				
78.	ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.			
79.	Бросок мяча снизу				
80.	Бросок мяча снизу на месте в щит	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.			
81.	Ловля мяча на месте.				
82.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.			
83.	Ведение мяча на месте.				
84.	Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.			
85.	Игра «Не давай мяча водящему».				
86.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			
87.	Игра «Перестрелка».				
88.	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.			
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.				

90.	Бег в заданном коридоре.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.			
91.	Бег (60 м). ОРУ. Прыжки. Прыжок в длину с места				
92.	Промежуточная аттестация				
93.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».			
94.	Совершенствование прыжка в длину с места	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.			
95.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.			
96.	Метание. Подвижная игра «Попади в мяч».	Развитие скоростно-силовых качеств.			
97.	Плавание Правила ТБ на занятиях плаванием. ОРУ в зале. Начальное обучение	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Анализ техники плавания. ОРУ в спортивном зале. Начальное обучение работе рук и ног при плавании способом «сабачка».			
98.	Бадминтон. Правила безопасности на уроках бадминтона	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты..			
99.	Хват ракетки, упражнение с ракеткой: «восьмерки»	Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов			