Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании	заместителем директора по	приказом
педагогического совета	УВР	от «30» августа 2019 г.
Протокол № 1_	_____	№ 114/11-ОД
от «30» августа 2019 г.	Н.И.Кошикова	_____Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа

по физической культуре
1 класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель рабочей программы
учитель начальных классов Глазунова Руфина Анатольевна

Год разработки 2019 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
· **уметь:**
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
-выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
· демонстрировать уровень физической подготовленности.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учѐтом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приѐмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам); « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение; «умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Предметные результаты

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

Учащиеся получат возможность научиться:

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
– подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, выделять отличительные признаки и элементы;
– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмет

Подвижные игры

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

Гимнастика акробатика

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

Лыжная подготовка

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

Легкая атлетика

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

Подвижные игры с элементами баскетбола

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

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

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	**Раздел 1. Лёгкая атлетика** «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседи, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
2.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». **Стартовый контроль: бег 30 м.**	1
3.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». **Стартовый контроль: бег 30 м.**	1
4.	Обычный бег, общеразвивающие упражнения.	1
5.	«Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1
6.	Изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». **Стартовый контроль: прыжок в длину с места.**	1
7.	Изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». **Стартовый контроль: прыжок в длину с места.**	1
8.	Бег по размеченным участкам . дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1
9.	Бег по размеченным участкам . дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1
10.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» **Стартовый контроль: подтягивание.**	1
11.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» **Стартовый контроль: подтягивание.**	1
12.	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1
13.	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1
14.	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». **Стартовый контроль: 6-минутный бег.**	1
15.	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». **Стартовый контроль: 6-минутный бег.**	1
16.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1
17.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1
18.	Прыжки па одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°,	1

	с продвижением вперед. Игра « С кочки на кочку».	
19.	Прыжки па одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра « С кочки на кочку».	1
20.	Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики- воробушки». **Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м.**	1
21.	Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики- воробушки». **Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м.**	1
22.	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву.	1
23.	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву	1
24.	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». **Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.**	1
25.	«Спортсменюги» проведение соревнований по лёгкой атлетике	1
26.	**Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики** Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1
27.	Ярмарка знаний «группировка, перекаты в группировке лежа па животе и из упора стоя па коленях». Подвижная игра «Совушка».	1
28.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	1
29.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	1
30.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	1
31.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	1
32.	Стойка на лопатках. Игра ««Иголка и нитка».	1
33.	Стойка на лопатках. Игра ««Иголка и нитка».	1
34.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « пройди бесшумно».	1
35.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « пройди бесшумно».	1
36.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	1
37.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	1
38.	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	1
39.	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	1
40.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1
41.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1

42.	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
43.	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
44.	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики воробушки».	1
45.	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики воробушки».	1
46.	«Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону» Подвижная игра «Лиса и куры»	1
47.	«Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».	1
48.	«Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».	1
49.	**Раздел 3. Лыжная подготовка.** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу.	1
50.	Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки».	1
51.	Поочерёдное поднимание и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества».	1
52	Поочерёдное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры.	1
53	Прохождение дистанции до 200м. ступающим шагом – обучение.	1
54	Поочерёдное поднимание согнутых ног, лыжа параллельна опоре. Прохождение дистанции до 200м. ступающим шагом – закрепление умений.	1
55.	Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим».	1
56.	Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте.	1
57.	Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом.	1
58.	Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника». (***РК Спортсмены Ялуторовского района .***)	1
59.	Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение.	1
60.	Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков.	1
61.	Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза».	1
62.	Прохождение дистанции скользящим шагом до 300м.	1
63.	Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый меткий».	1
64.	Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков.	1

65.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах».	1
66.	Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м***.(РК Лучшие биатлонисты Тюменской области: А. Попов.)***	1
67.	Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение.	1
68.	Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – закрепление умений.	1
69.	Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в среднем темпе. ***.(РК Лучшие биатлонисты Тюменской области: Е. Гараничев)***	1
70.	Прохождение дистанции до 400м ступающим и скользящим шагом попеременно. Игра «Два мороза».	1
71.	Маховые движения рук при передвижении скользящим шагом на дистанции до 300м. – обучение.	1
72.	Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м. в медленном темпе.	1
73.	Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на дистанции до 500м. ***.(РК Лучшие биатлонисты Тюменской области: Г. Куклева.)***	1
74	**Раздел 4. Подвижные и спортивные игры** Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
75.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»),	1
76.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»),	1
77.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры **«1**1рыгающие воробушки»).	1
78.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры **«1**1рыгающие воробушки»).	1
79.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1
80.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1
81.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»**).(РК Игры наших бабушек)**	1
82.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1
83.	«Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1
84.	«Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и	1

	утки».	
85.	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1
86.	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1
87.	**Раздел 5. Подвижные игры с элементами баскетбола.** «Передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	1
88	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	1
89.	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	1
90.	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Заяц без дома». ***(РК Спасенникова И.А, ученица нашей школы-заслуженный мастер спорта по гиревому спорту.)***	1
91.	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».	1
92.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	1
93.	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3х10 м). Игра «Салки	1
94.	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3х10 м). Игра «Салки	1
95.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1
96.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги па ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома»	1
97.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1
98.	Урок — соревнование «Мы спортивные ребята».	1
99.	Урок-праздник «Спортивные забавы»	1
	ИТОГО: 99 часов	