


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Герасимовская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области»**

«РАССМОТРЕНО»
на ШМО учителей
протокол № 5
от «24» июля 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора

(подпись)
Королева Ю.К.
(Ф.И.О.)
«14» июля 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
директор
МОУ «Герасимовская СОШ»
Валуйского района,
Белгородской области

Ткаченко С.И.
Приказ №112
от «28» августа 2020 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

(1-4 классы)

**Составитель: Калашникова О.В.,
учитель начальных классов**

2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие 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.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, УГГ, физкультпауз в течение дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств;
- значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх и уметь их организовывать;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, играть по упрощенным правилам;
- подсчитывать ЧСС во время занятий физическими упражнениями.

**демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).
1 класс**

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км.	Без учета времени Без учета времени	Без учета времени Без учета времени
К координации	Челночный бег 3x10м, с.	11.0	11.5

Уровень физической подготовленности обучающихся 1 класса

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн.	высокий	низкий	средн.	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	7.5	7.3	5.6	7.6	7.5	5.8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м	11.2	10.8	9.9	11.7	11.3	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	100	115	155	90	110	150
4.	Выносливость.	6-минутный бег, м.	700	730	1100	500	600	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3	9	2	6	11.5
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой перекл. На низкой.	1	2	4	2	4	12

2 класс

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км. Передвижение на лыжах 1км на скорость	Без учета времени Без учета времени 8.30 -9.00 - 9.30 мин	Без учета времени Без учета времени 9.00 -9.30 -10.00 мин
К координации	Челночный бег 3x10м, с.	11.0	11.5

Уровень физической подготовленности обучающихся 2 класса

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн	высокий	низкий	средн	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	7.1	7.0	5.4	7.3	7.2	5.6
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м	10.4	10.0	9.1	11.2	10.7	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	110	125	165	100	125	155
4.	Выносливость	6-минутный бег, м.	750	800	1150	550	650	950
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3	7.5	2	6	12.5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – (м) ; кол-во раз. На низкой перекл.из виса лежа-(д); кол-во раз.	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км. Передвижение на лыжах 1км на скорость	Без учета времени Без учета времени 8.00 -8.30 -9.00 мин	Без учета времени Без учета времени 8.30 -9.00 -9.30 мин
К координации	Челночный бег 3x10м, с.	11.0	11.5

Уровень физической подготовленности обучающихся 3 класса

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн.	высокий	низкий	средн.	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	6.8	6.7	5.1	7.0	6.9	5.3
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м	10.2	9.9	8.8	10.8	10.3	9.3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120	130	175	110	135	160
4.	Выносливость.	6-минутный бег, м.	800	850	1200	600	700	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3	7.5	2	6	13
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – (м) ; кол-во раз. На низкой перекл.из виса лежа-(д); кол-во раз.	1	3	5	3	7	16

4 класс

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м Передвижение на лыжах 1,5 км. Лыжные гонки 1км	Без учета времени Без учета времени 7.00 -7.30 - 8.00мин.	Без учета времени Без учета времени 7.30 -8.00 -8.30 мин.
К координации	Челночный бег 3x10м, с.	11.0	11.5

Уровень физической подготовленности обучающихся 4 класса

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн.	высокий	низкий	средн	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	6.6	6.5	5.0	6.6	6.5	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м	9.9	9.5	8.6	10.6	10.0	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	130	140	185	120	140	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	850	900	1250	650	750	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2	4	8.5	3	7	14
6.	Силовые	Подтягивание : на высокой перекл.	1	3	5	4	8	18

		на низкой.						
--	--	------------	--	--	--	--	--	--

**Стандарт физической подготовленности
обучающихся начальной школы (основная медицинская группа)**

Контрольные упражнения (тесты)		Возраст (лет) девочки			
		7	8	9	10
1	Бег 30м с высокого старта (секунды)	7.7	7.3	7.0	6.6
2	Прыжки в длину с места (сантиметры)	80	90	100	110
3	Челночный бег 3х10м (сек)	11.7	11.2	10.8	10.4
4	Подтягивание из виса лежа (раз)	2	3	3	4
5	Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры)	+2	+21	+2	+3
6	Шестиминутный бег (метры)	500	600	700	750
7	Преодоление полосы препятствий в зале (кол-во ошибок)	4	4	4	4

Контрольные упражнения (тесты)		Возраст (лет) мальчики			
		7	8	9	10
1	Бег 30м с высокого старта (секунды)	7.5	7.1	6.8	6.6
2	Прыжки в длину с места (сантиметры)	100	110	120	130
3	Челночный бег 3х10м (сек)	11.2	10.3	10.2	9.9
4	Подтягивание из виса лежа (раз)	1	1	1	2
5	Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры)	+1	+1	+1	+2
6	Шестиминутный бег (метры)	700	750	800	850
7	Преодоление полосы препятствий в зале (кол-во ошибок)	4	4	4	4

Примечание

В связи с изменением погодных условий лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересеченной местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

Тематическое планирование

1 класс

УМК: «Школа XXI века» В.И. Лях «Физическая культура»

Количество часов: всего 66 часа; в неделю 2 часа

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	18
1.	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучение перестроению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно»; положение рук и ног. Подвижная игра «Краски».	1
2.	Что такое физическая культура? Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук и ног. Игры «Совушка», «Запрещённое движение».	1
3.	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Салки». Входной контроль двигательных качеств: наклон вперёд из седа.	1
4.	Совершенствование строевых упражнений. Входной контроль двигательных качеств: скорость, бег 30м. Эстафета «Смена сторон».	1
5.	Закрепление техники челночного бега, прыжка в длину с места. Входной контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Совершенствование основных положений рук и ног.	1
6.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперёд из положения сидя. Входной контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	1
7.	Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут. Игра «Дедушка и детки».	1
8.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Бой петухов».	1
9.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Белые медведи».	1
10.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «К своим флажкам», «Охотники и зайцы».	1
11.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Море волнуется раз», «Охотники и зайцы».	1
12.	Правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м на скорость. ОРУ. Игра «Вороны и воробьи». Развитие скоростных способностей.	1
13.	Закрепление техники высокого старта. Бег изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре 30м. ОРУ. Эстафеты с бегом. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1
14.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Игра «Парашютисты».	1
15.	Обучение технике прыжкам в длину с разбега. ОРУ. Игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16.	Совершенствование элементов техники прыжка в длину с разбега. Овладение навыками метания малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
17.	Закрепление навыков метания малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров,	1

	метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. Развитие выносливости в медленном беге.	
18.	Развитие выносливости в медленном темпе (бег до 1 км без учёта времени). Игра «Колечко».	1
	Подвижные и спортивные игры	22
19.	Обучение стойке баскетболиста. Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячом. Развитие ловкости, скоростных способностей.	1
20.	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячом. Развитие ловкости, скоростных способностей.	1
21.	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча от груди, понятиям «эстафета», «соревнование». Развитие координационных способностей посредством игр.	1
22.	Совершенствование техники передачи мяча от груди, от плеча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях. Эстафеты с мячом.	1
23.	Совершенствование техники передачи мяча от груди, от плеча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях. Эстафеты с мячом.	1
24.	Обучение элементам ведения баскетбольного мяча. Совершенствование техники передачи мяча от груди, от плеча.	1
25.	Как планировать свой режим дня? Совершенствование элементов ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Развитие физических качеств в ходе эстафет с элементами баскетбола.	1
26.	Правила техники безопасности во время занятий подвижными играми. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Два Мороза», «Охотники и утки».	1
27.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Лиса и куры», «Охотники и утки».	1
28.	Обучение стойке баскетболиста, хватам и передачам баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ с мячами. Развитие ловкости, скоростных качеств.	1
29.	Обучение хватам и передачам баскетбольного мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств. Игры «Брось-поймай», «Выстрел в небо».	1
30.	Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения на месте баскетбольного мяча. Игра «Верёвочка под ногами», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
31.	Обучение ловле баскетбольного мяча, совершенствование ведения мяча. Игра «Мяч ловцу».	1
32.	Закрепление ловли баскетбольного мяча, совершенствование ведения мяча. ОРУ. Игра «Брось-поймай». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
33.	Совершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
34.	Совершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
35.	Обучение броску мяча снизу на месте в щит. Совершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Развитие	1

	координационных способностей.	
36.	Закрепление навыка броска мяча снизу на месте в щит. Совершенствование броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	1
37.	Совершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит. Совершенствование броска мяча снизу на месте, ловли и передачи снизу мяча на месте, ведения мяча на месте. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1
38.	Совершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит. Совершенствование броска мяча снизу на месте, ловли и передачи снизу мяча на месте, ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1
39.	Совершенствование навыков: броска мяча снизу на месте в щит. Совершенствование броска мяча снизу на месте, ловли и передачи снизу мяча на месте, ведения мяча на месте. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1
40.	Развитие координационных способностей. Эстафета «Весёлые старты».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	13
41.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение перекатам назад, набок. Разучивание игры «Удочка».	1
42.	Что такое акробатика? Закрепление техники переката назад, набок. Разучивание игры «Удочка».	1
43.	Закрепление техники кувырка вперёд, совершенствование переката назад в группировке. Разучивание игры «Лиса и куры».	1
44.	Лазание и перелезание. Обучение прыжкам со скамейки, лазанию; совершенствование техники кувырка вперёд. Разучивание игры «Перемена мест».	1
45.	Обучение лазанию и проползанию по гимнастической скамейке, перелезанию; прыжкам с высоты. Совершенствование техники кувырка вперёд. Разучивание игры «Выше ноги от земли».	1
46.	Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Пойти бесшумно».	1
47.	Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей в ходе эстафет с элементами гимнастики.	1
48.	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок», «Змейка».	1
49.	Освоение висов и упоров (упражнения в висе стоя и лёжа), развитие силовых и координационных способностей. Игра «Змейка», «Ниточка и иголочка».	1
50.	Закрепление техники висов и упоров (упражнения в висе стоя и лёжа), развитие силовых и координационных способностей. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
51.	Овладение и закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Игра «Верёвочка под ногами».	1
52.	Овладение и закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-	1

	силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Игра «Удочка».	
53.	Освоение танцевальных упражнений. Развитие физических способностей: быстроты, ловкости, координации, прыгучести, гибкости посредством игр и эстафет.	1
	Лыжная подготовка	13
54.	Урок-знакомство с понятием «лыжная подготовка», с лыжным инвентарём и одеждой лыжника. Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
55.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами в шеренгу, колонну. Игры на лыжах «Кто быстрее», «Встречные эстафеты».	1
56.	Стойки лыжника. Освоение техники поворота переступанием. Обучение стойкам лыжника. Подвижные игры «Вызов номера», эстафеты с лыжами.	1
57.	Как ходят на лыжах. Освоение техники поворота переступанием. Обучение технике скользящего шага с палками. Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше».	1
58.	Закаливание зимой. Освоение техники поворота переступанием. Закрепление техники скользящего шага с палками. Подвижные игры «Вызов номера». Передвижение на лыжах до 1 км.	1
59.	Перестроения на лыжах. Совершенствование техники скользящего шага. Игра «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км.	1
60.	Простейшие навыки контроля самочувствия. Совершенствование техники скользящего шага. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
61.	Как спускаться со склона? Овладение техникой спуска со склона в средней стойке. Совершенствование техники скользящего шага. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
62.	Что такое подъём «лесенкой»? Овладение техникой подъёма «лесенкой» на пологий склон. Совершенствование техники спуска с пологого склона, техники скользящего шага. Эстафета на лыжах. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
63.	Как хранить лыжи? Закрепление техники подъёма «лесенкой» на пологий склон. Совершенствование техники спуска с пологого склона, техники скользящего шага. Игра «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
64.	Совершенствование техники подъёма «лесенкой» на пологий склон, спуска с пологого склона, техники скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Спуск по снежному склону».	1
65.	Совершенствование техники подъёма «лесенкой» на пологий склон, спуска с пологого склона, техники скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Спуск по снежному склону», «К своим флажкам».	1
66.	Совершенствование техники подъёма «лесенкой» на пологий склон, спуска с пологого склона, техники скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Спуск по снежному склону».	1

Тематическое планирование

2 класс

УМК: «Школа XXI века» В.И. Лях «Физическая культура»

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	14
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.№ 6.2 Повторить навыки ходьбы и бега.	1
2	Теория (Когда и как возникли физ-ра и спорт). Бег 60 м. Игра: «К своим флажкам».	1
3	Понятие о прыжках. Техника прыжка в длину с разбега. Игра: «Прыгающие воробушки».	1
4	Теория (Совр.олимпийские игры). Метание малого мяча на дальность. 6-мин. бег. Игра: «Кто дальше бросит».	1
5	Теоретические сведения о метании.Бег 30м. Игра: «Точный расчёт».	1
6	Теория (Твой организм). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Игра: «Метко в цель».	1
7	Подтягивание на перекладине. Кросс 1км. Игры: «Вызов номеров».	1
8	Теория (Бег, ходьба, прыжки, метание). Игра: «Смена сторон». Соревнования с элементами лёгкой атлетики.	1
9	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.№ 6.1. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
10	Теория (вода и питьевой режим). Прыжок в высоту- учёт. Эстафета: «Смена сторон»,	1
11	Метание малого мяча в цель (2х2 м) с 4-5м. «Круговая эстафета».	1
12	Равномерный бег до 4 мин. Челночный бег 3х10м. Игра «Метко в цель».	1
13	Бег 30м. Метание мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1
14	Теория (Самоконтроль). Прыжок в длину с разбега - У. «Круговая эстафета».	1
	Подвижные и спортивные игры	28
15	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по Т.Б.№ 6.4. Бег, ускорения. Игра: «Прыгающие воробушки»	1
16	ОРУ №3 с мячами. Игры: «Зайцы в огороде», «Два мороза»	1
17	Прыжки на одной, двух ногах. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
18	Челночный бег 3х10м. Прыжки на одной, двух ногах. Игры: «Кто дальше бросит», «Лисы и куры».	1
19	Теория (Сердце и кров.сосуды). Метание мяча на дальность. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1
20	Теория (Органы чувств). Метание мяча на дальность и точность. Игра: «Метко в цель».	1
21	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б № 6.4. Ловля и передача, ведение мяча в движении. Эстафеты.	1
22	Теория (органы дыхания). Броски мяча. Игры: «Мяч в корзину»,	1

	«Попади в обруч».	
23	Эстафеты с предметами, с баскетбольными мячами. Игра «Охотники и утки».	1
24	Ловля и передача, ведение мяча в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
25	Теория (органы пищеварения). Игры: «Мяч в корзину», «Охотники и утки».	1
26	Теория (первая помощь при травмах). Эстафеты с элементами баскетбола.	1
27	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б № 6.4. Ловля и передача, ведение мяча в движении. Эстафеты.	1
28	Теория (органы дыхания). Броски мяча. Игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1
29	Эстафеты с предметами, с баскетбольными мячами. Игра «Охотники и утки».	1
30	Ловля и передача, ведение мяча в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
31	Теория (органы пищеварения). Игры: «Мяч в корзину», «Охотники и утки».	1
32	Теория (первая помощь при травмах). Эстафеты с элементами баскетбола.	1
33	Ловля и передача, ведение мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1
34	Теория (спортивная одежда и обувь). «Веселые старты».	1
35	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б № 6.4. Правила игры в лапту.	1
36	Теория (Твои физ. способности). Бег 30м-тест. Игра в лапту.	1
37	Подтягивание в висе на перекладине – тест. Игра в лапту.	1
38	Теория (Твой спорт. уголок). Прыжок в длину с места-тест. Учебная игра в лапту.	1
37	6-мин. бег-тест. Наклон вперед-тест. Метание мяча в цель. Игра: «Метко в цель».	1
40	Челночный бег 3х10м-тест. Подтягивание в висе на перекладине – тест. Эстафеты.	1
41	Эстафеты с мячами. Игра: «Охотники и утки»	1
42	Эстафеты без предметов и с предметами. Игра: «Охотники и утки»	1
	Гимнастика с элементами акробатики	12
43	Гимнастика. Инструктаж по ТБ № 6.1 Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки)	1
44	Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки). Игра: «Прыжок и кувырок».	1
45	Теория (Утренняя гимнастика). Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки).	1
46	Теория (Упр-я в равновесии). Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатика.	1
47	Лазанье по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня.	1
48	Лазанье и перелезание. Игра «Ниточка и иголочка».	1

49	Лазанье по гимнастической стенке, скамейке и канату. Перелезание через гору матов.	1
50	Висы и упоры на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1
51	Теория (Самоконтроль). Висы и упоры. Игра: «Пробеги под скакалкой»	1
52	ОРУ с предметами. Висы и упоры. Игра: «Пробеги под скакалкой»	1
53	Теория (Бодрость, грация, координация). Эстафеты с элементами акробатики.	1
54	Теория (Физкультминутка). Танцевальные шаги. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, скамейке.	1
	Лыжная подготовка	1
55	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ № 19. Лыжный инвентарь. Игра: «Встречные эстафеты»	1
56	Теория (личная гигиена). Техника скользящего шага с палками. Игра: «Вызов номеров».	1
57	Теория (все на лыжи). Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
58	Техника скользящего шага с палками. Игра: «Скользи как можно дальше».	1
59	Теория (закаливание). Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Вызов номеров»	1
60	Техника спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
61	Теория (одежда лыжника). Подъёмы и спуски. Игра: «Спуск по снежному склону»	1
62	Техника спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
63	Правила игры. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	1
64	Техника скользящего шага с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
65	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Скольжение на одной лыже».	1
66	Правила игры. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	1
67	Теория (одежда лыжника). Подъёмы и спуски. Игра: «Спуск по снежному склону»	1
68	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Зигзаги на снежном склоне».	1

Тематическое планирование

3 класс

УМК: «Школа XXI века» В.И. Лях «Физическая культура»

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика	14
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № 6.2.Разновидности ходьбы. Игра: «Пятнашки».	1
2.	Теория (Когда и как возникли физ-ра и спорт). Челночный бег 3х10м. Игра: «Совушка».	1
3.	Бег на короткие дистанции 30м, 60м. Прыжок в длину с места. Игра: «Вызов номеров».	1
4.	Бег с максимальной скоростью 60м. Преодоление препятствий. «Встречная эстафета».	1
5.	Опорно-двигательный аппарат. Прыжки в длину с места. Спринтерский бег 30м, 60м. Игра: «Зайцы в огороде».	1
6.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с места на дальность. Игра: «Кто дальше бросит».	1
7.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 60м. Игра: «Точный расчёт».	1
8.	Физические способности. Равномерный бег 1000м. Метание мяча. Игра: «Метко в цель».	1
9.	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № 6.2. Техника прыжков в высоту с прямого разбега.	1
10.	Теория (вода и питьевой режим). Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
11.	Метание малого мяча в цель с 5м. Круговая эстафета. Игра «Удочка».	1
12.	Эстафеты «Веселые старты». Челночный бег 3х10м.	1
13.	Бег 30м. Метание мяча с места на дальность. Игра «Совушка».	1
14.	Теория (Самоконтроль). Прыжок в длину с разбега.	1
	Подвижные и спортивные игры	28
15.	Подвижные и спортивные игры. Лапта. Инструктаж по Т.Б.№ 6.4 . Правила игры. Метание мяча, перебежки, осаливание. Игра в лапту.	1
16.	Твой спортивный уголок. Ловля и передачи мяча. Учебная игра в лапту.	1
17.	Твои физические способности. Челночный бег 3х10м. Передачи мяча. Игра в лапту.	1
18.	Правила игры. Разучить удар битой по мячу с собственного подбрасывания. Игра в лапту.	1
19.	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по Т.Б № 6.4 . Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра: «Мяч капитану».	1
20.	Эстафеты без предметов и с предметами. Игра «Охотники и утки», «Зайцы в огороде».	1
21.	Теория (Сердце и кров.сосуды). Метание мяча в горизонтальную	1

	и вертикальную цель. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	
22.	Теория (Органы чувств). Эстафеты без предметов и с предметами. Игра «Охотники и утки».	1
23.	Техника метания. Метание на дальность. Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт».	1
24.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
25.	Теория (Играем все). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
26.	Эстафеты с мячами. Игры «Быстро и точно», «Подвижная цель».	1
27.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Инструктаж по Т.Б № 6.4 Эстафеты с мячами.	1
28.	Теория (Органы дыхания). Ловля и передача мяча двумя руками снизу. Игра: «Послушный мяч».	1
29.	ОРУ с большими мячами. Стойки баскетболиста. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
30.	Теория (Органы пищеварения). Стремительные передачи. Броски в корзину с места (попади в напольную корзину).	1
31.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Игра «Охотники и утки».	1
32.	Теория (Первая помощь при травмах). Эстафеты с элементами баскетбола.	1
33.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Игра «Охотники и утки».	1
34.	Теория (Спортивная одежда и обувь). «Веселые старты».	1
35.	Лапта. Инструктаж по Т.Б № 6.4. Ловля и передачи мяча, удары битой по мячу с самоподачи.	1
36.	Теория (Твой физ. способности). Бег 30м. Ловля и передачи мяча, удары битой по мячу. Учебная игра.	1
37.	Подтягивание в висе на перекладине. Ловля и передачи мяча, осаливание, удары битой по мячу. Учебная игра.	1
38.	Теория (Твой спорт.уголок). Ловля и передачи мяча, осаливание, удары битой по мячу. Учебная игра.	1
39.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра: «Мяч капитану».	1
40.	Жизненно важное умение. Эстафеты. Игра: «Охотники и утки».	1
41.	Метание мяча в цель-соревнование. Игра: «Мяч капитану», эстафеты.	1
42.	Эстафеты без предметов и с предметами. Игра: «Охотники и утки».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	12
43.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. № 6.1 . Акробатические упражнения (мост, кувырки, стойки, перекаты)	1
44.	Теория (Утренняя гимнастика). Акробатические упражнения (мост, кувырки, стойки, перекаты).	1
45.	Теория (ОРУ). Акробатические упражнения (мост, кувырки, стойки, перекаты).	1
46.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
47.	Акробатические упражнения (мост, кувырки, стойки, перекаты). Висы и упоры.	1
48.	Теория (Физкультминутка). Висы и упоры. Эстафеты с	1

	элементами акробатики.	
49.	Висы и упоры. Комбинация из изученных элементов акробатики	1
50.	Подтягивание в висе – учет. Эстафеты с кувырками, лазаньем и перелезанием.	1
51.	Теория (Осанка). Перелезание через препятствия. Эстафеты.	1
52.	Теория (Упр-я в равновесии). Эстафеты с лазаньем и перелезанием	1
53.	Танцевальные шаги. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
54.	Лазанье по канату. Опорные прыжки. Эстафеты с элементами акробатики.	1
	Лыжная подготовка	14
55.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б № 6.16 . Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе (Т). Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
57.	Санный поезд. Проскользни на лыжах. Игра «Два Мороза».	1
58.	Передвижения попеременным двухшажным ходом(Т). Дистанция 2 км. Игра «Кто быстрее».	1
59.	Стойки лыжника при спусках. (Т). Повороты переступанием в движении, подъём «лесенкой». Эстафеты.	1
60.	Теория (Закаливание). Игра: «Кто дальше уедет после спуска», лыжная эстафета 4x100м.	1
61.	Передвижение попеременным двухшажным ходом (2 км). Подъём «лесенкой», «ёлочкой».	1
62.	Теория (Личная гигиена). Спуск с пологого склона. Повороты переступанием в движении. Игра «Собери флажки».	1
63.	Теория (Все на лыжи). Метание снежков в цель и на дальность. Игра «Кто дальше уедет после спуска».	1
64.	Теория (Закаливание). Игры «Провези санки по дорожке», «Санный поезд», «Стреляющий лыжник».	1
65.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км, спуски, подъёмы, повороты изученными способами.	1
66.	Теория (играем все). Игры «Стреляющий лыжник», «Кто дальше уедет после спуска».	1
67.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2,5км. Игра «Чей веер лучше».	1
68.	Теория (осанка). Лыжная эстафета 4x200м. Метание снежков в цель и на дальность.	1

Тематическое планирование

4 класс

УМК: «Школа XXI века» В.И. Лях «Физическая культура»

Количество часов: всего **68** часов; в неделю **2** часа

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	14
1.	Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по лёгкой атлетике № 6.2. Разновидности ходьбы. Игра: «Пустое место».	1
2.	Теория (Когда и как возникли физкультура и спорт). Челночный бег 3х10м. Игра: «Белые медведи».	1
3.	Бег на короткие дистанции 30м, 60м. Прыжок в длину с места. Игра: «Космонавты».	1
4.	Теория (Современные олимпийские игры). Бег с максимальной скоростью 60м. Преодоление препятствий. «Встречная эстафета».	1
5.	Опорно-двигательный аппарат. Прыжки в длину с места. Спринтерский бег 30м, 60м. Игра: «Прыжки по полосам»	1
6.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с места на дальность. Игра: «Кто дальше бросит».	1
7.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 60м. Игра: «Точный расчёт».	1
8.	Физические способности. Равномерный бег 1000м. Метание мяча. Игра: «Метко в цель».	1
9.	Техника прыжков в высоту с прямого разбега.	1
10.	Теория (вода и питьевой режим). Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
11.	Метание малого мяча в цель с 5м. Круговая эстафета. Игра «Удочка».	1
12.	Эстафеты «Веселые старты». Челночный бег 3х10м.	1
13.	Бег 30м. Метание мяча с места на дальность. Игра «Совушка».	1
14.	Теория (Самоконтроль). Прыжок в длину с разбега.	1
	Подвижные и спортивные игры	28
15.	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по Т.Б. при проведении спортивных и подвижных игр № 6.4 . Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра: «Мяч капитану».	1
16.	Эстафеты без предметов и с предметами. Игра «Охотники и утки», «Зайцы в огороде».	1
17.	Теория (Сердце и кров.сосуды). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1
18.	Теория (Органы чувств). Эстафеты без предметов и с предметами. Игра «Охотники и утки».	1
19.	Техника метания. Метание на дальность. Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт».	1
20.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
21.	Теория (Играем все). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
22.	Эстафеты с мячами. Игры- «Быстро и точно», «Подвижная цель».	1

23.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол). Инструктаж по Т.Б № Эстафеты с мячами.	1
24.	Теория (Органы дыхания). Ловля и передача мяча двумя руками снизу. Игра: «Послушный мяч».	1
25.	ОРУ с большими мячами. Стойки баскетболиста. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
26.	Теория (Органы пищеварения). Стремительные передачи. Броски в корзину с места (попади в напольную корзину).	1
27.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Игра «Охотники и утки».	1
28.	Теория (Первая помощь при травмах). Эстафеты с элементами баскетбола.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Игра «Охотники и утки».	1
30.	Теория (Спортивная одежда и обувь). «Веселые старты».	1
31.	Лапта. Инструктаж по Т.Б № Ловля и передачи мяча, удары битой по мячу с самоподачи.	1
32.	Теория (Твои физические способности). Бег 30м. Ловля и передачи мяча, удары битой по мячу. Учебная игра.	1
33.	Подтягивание в висе на перекладине. Ловля и передачи мяча, осаливание, удары битой по мячу. Учебная игра.	1
34.	Теория (Твой спортивный уголок). Ловля и передачи мяча, осаливание, удары битой по мячу. Учебная игра.	1
35.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра: «Мяч капитану».	1
36.	Жизненно важное умение. Эстафеты. Игра: «Охотники и утки».	1
37.	Метание мяча в цель-соревнование. Игра: «Мяч капитану», эстафеты.	1
38.	Эстафеты без предметов и с предметами. Игра: «Охотники и утки».	1
39.	Подвижные и спортивные игры. Лапта. Инструктаж по Т.Б.№ Правила игры. Метание мяча, перебежки, осаливание. Игра в лапту.	1
40.	Твой спортивный уголок. Ловля и передачи мяча. Учебная игра в лапту.	1
41.	Твои физические способности. Челночный бег 3х10м. Передачи мяча. Игра в лапту.	1
42.	Правила игры. Разучить удар битой по мячу с собственного подбрасывания. Игра в лапту.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	12
43.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по гимнастике № 6.1. Акробатические упражнения (мост, кувырки, стойки, перекаты).	1
44.	Теория (Утренняя гимнастика). Акробатические упражнения (мост, кувырки, стойки, перекаты).	1
45.	Теория (ОРУ). Акробатические упражнения (мост, кувырки, стойки, перекаты).	1
46.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
47.	Акробатические упражнения (мост, кувырки, стойки, перекаты). Висы и упоры.	1

48.	Теория (Физкультминутка). Висы и упоры. Эстафеты с элементами акробатики.	1
49.	Висы и упоры. Комбинация из изученных элементов акробатики.	1
50.	Подтягивание в висе – учет. Эстафеты с кувырками, лазаньем и перелезанием.	1
51.	Теория (Осанка). Перелезание через препятствия. Эстафеты.	1
52.	Теория (Упр-я в равновесии). Эстафеты с лазаньем и перелезанием.	1
53.	Танцевальные шаги. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
54.	Лазанье по канату. Опорные прыжки. Эстафеты с элементами акробатики.	1
	Лыжная подготовка	14
55.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке № 6.16. Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе (Т). Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
57.	Санный поезд. Проскользни на лыжах. Игра «Два Мороза».	1
58.	Передвижения попеременным двухшажным ходом(Т). Дистанция 2,5 км. Игра «Кто быстрее».	1
59.	Стойки лыжника при спусках. (Т). Повороты переступанием в движении, подъём «лесенкой». Эстафеты.	1
60.	Теория (Закаливание). Игра: «Кто дальше уедет после спуска», лыжная эстафета 4x100м.	1
61.	Передвижение попеременным двухшажным ходом (2,5 км). Подъём «лесенкой», «ёлочкой».	1
62.	Теория (Личная гигиена). Спуск с пологого склона. Повороты переступанием в движении. Игра «Собери флажки».	1
63.	Теория (Все на лыжи). Метание снежков в цель и на дальность. Игра «Кто дальше уедет после спуска».	1
64.	Теория (Закаливание). Игры «Провези санки по дорожке», «Санный поезд», «Стреляющий лыжник».	1
65.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2,5 км, спуски, подъёмы, повороты изученными способами.	1
66.	Теория (играем все). Игры «Стреляющий лыжник», «Кто дальше уедет после спуска».	1
67.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2,5км. Игра «Чей веер лучше».	1
68.	Теория (осанка). Лыжная эстафета 4x200м. Метание снежков в цель и на дальность.	1