

Принята на заседании МО учителей
начального звена
Протокол № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

Председатель МО Григорьева И.Б.

Проверена
Заместитель Е.Н. Суворова
директора по УР
«__» _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Н.Г. Рылова
школы
Приказ № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

**Общеобразовательная программа
начального общего образования,
разработанная из особенностей психофизического
развития и индивидуальных возможностей
обучающихся, воспитанников,
реализуемая в специальных (коррекционных)
классах I вида**

Физическая культура

4 класс

Программу составил
Плаксин А.Г.,
Учитель физической культу-
ры,
I категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МО РФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: начальные классы допущено МО РФ 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2006г.

Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № __ от ____

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недели), из них 4-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

Начальное общее образование 1-4 класс.

Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования направлен на реализацию качественно новой личностно-ориентированной развивающей модели массовой начальной школы и призван обеспечить выполнение следующих основных целей:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности²

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

«Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча;

Баскетбол (мини-баскетбол)- ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча».

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. *Стилизованные (образные) способы передвижения.* Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев³.*

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувырки, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. *Плавательные упражнения начального этапа обучения.*

Простейшие способы передвижения на лыжах⁴.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

«Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физиче-

ских качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; (заменить на)

«Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)».

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестан-	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может Выполнить движе-	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

дартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.		ние в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	
---	--	---	--

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателя физической подготовленности.

4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 60м.с высокого старта с.	4	11.0	10.8	10.0	11.5	11.0	10.3
3.	Скоростно-	Прижки в длину с	4	125-135	136-149	150-165	120-130	131-147	148-157

	силовые	места, см.							
4	Выносливость	Бег 1000м, мин.с.	4	5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00
5		Ходьба на лыжах 1 км, мин.с.	4	5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00
6.	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	4	Коснуться пальцами пола.	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом колен	Коснуться пальцами пола.	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом колен
7	Силовые	Подтягивание в висе лежа гнувшись, кол-во раз	4	3	4	6	10	15	18

Требования к уровню подготовки выпускников начальной школы.

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6.5	7.0
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	5	4
	Прыжок в длину с места, см	130	125
Выносливость	Бег на 1000м, мин.с.	5.00	5.40
	Ходьба на лыжах 1 км. с.	5.00	5.40
Координация движений	Челночный бег 3х10м, с	11.0	11.5

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Укрепление здоровья и личная гигиена	Изучается в ходе урока.
3.	Способы двигательной деятельности:	68
	- Гимнастика с основами акробатики;	14
	- Легкая атлетика;	20

	- Лыжная подготовка; - Подвижные игры;	16 18
	- плавание (наличие бассейна) - ОРУ	Изучаются в ходе урока.
5	Всего	68

Изучение физической культуре в 4 классе направлено на достижение

целей:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Раздел 1. Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.

Основные физические качества, виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Закаливание организма.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;
- О зарождении древних Олимпийских игр;

- Олимпийские игры современности;
- О правилах проведения закаливающих процедур.

уметь

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание, обливание, душ);

Раздел 2. Способы двигательной деятельности

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый – второй – рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противходом, «змейкой».

Общеразвивающие упражнения – упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий..

Акробатика: Кувырок назад, «мост» из положения лежа и стоя, стойка на лопатках, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание по канату (3м) в два и три приема;

Висы и упоры: простые висы и упоры смешанные висы и упоры;

Подтягивание: на перекладине, канате, верхней жерди брусьев.

Упражнение в равновесии на бревне: ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Прыжки на двух ногах с поворотами на 180; со скакалкой.

Метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками.

Элементы ритмической гимнастики, современных и национальных танцев (изучаются в любых частях урока).

Опорные прыжки (высота 90-100см). вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Полоса препятствий: Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

В результате изучения раздела гимнастика ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой.

уметь

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Организационные команды приемы;
- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- Кувырок вперед в группировке;
- Опорный прыжок
- стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- танцевальные упражнения;
- Лазание по канату.

Легкая атлетика.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Бег 30-2000м. Высокий старт, Старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа и ритма.

Метание малого мяча на из-за спины через плечо с места и с 3 шагов разбега. на дальность и в цель.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места.

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков, метаний.

Кроссовая подготовка. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения бега с высокого старта, с опорой на одну руку, низкого старта, с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа 30-1500м;
- Технику выполнения бросков большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Технику выполнения метания малого мяча;
- Технику прыжков в высоту способом перешагивание, прыжка в длину, со скалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Уметь:

- Выполнять Бег: Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт, с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа;

- Выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Выполнять метание малого мяча.
- Выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту, длину с места; со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.

Лыжные гонки.

Техника безопасности на уроке лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход.

Спуски в основной, высокой и средней, стойке

Подъем «Лесенкой» и «елочкой», «полуёлочкой».

Торможение упором двумя лыжами «плугом».

Поворот на месте и в движении переступанием.

В результате изучения раздела лыжные гонки ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.
- Технику выполнения передвижения на лыжах: Скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом;
- Технику выполнения спусков в основной стойке, высокой стойке;
- Технику выполнения подъемов «Лесенкой» и «елочкой».
- Технику выполнения торможение «плугом», повороты переступанием.

Уметь:

- Выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Чередовать шаги и хода во время передвижения по дистанции.
- Выполнять передвижение на лыжах: Скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом
- Выполнять спуски в основной стойке, высокой стойке.
- Выполнять подъем «Лесенкой» и «елочкой».
- Выполнять торможение «плугом», повороты переступанием.

3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Упражнения без мяча: **Стойка** игрока: основная стойка.

Передвижения боком: передвижение в основной стойке;

Приставные шаги: с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.

Остановка прыжком: прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;

Упражнения с мячом ловля и передача мяча двумя руками от груди: в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком);

Ведение мяча: стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»;

Бросок мяча одной рукой с места: в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);

Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «за-слон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

3.6. Спортивные игры. Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Стойка волейболиста- основная стойка.

Передвижения в волейболе: шагом, скачком, бегом.

Верхняя передача работа в парах: набрасывание мяча портером, второй выполняет передачу; собственное набрасывание мяча и выполнение передачи; выполнение передачи не ловя мяч; выполнение передачи стоя в кругу; стоя у стены.

Нижняя прямая подача.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Игра в волейбол по упрощенным правилам

В результате изучения раздела волейбола ученик должен

знать/понимать:

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Технику стойки волейболиста;

Технику передвижения в волейболе: шагом, скачком, бегом.

Технику выполнения верхней передачи в парах ,стоя в кругу; стоя у стены.

Технику нижней прямой подачи.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Правила игры в волейбол.

Уметь:

Выполнять стойку волейболиста;

Выполнять передвижения в волейболе;

Выполнять верхнюю передачу в парах в кругу, у стены.

Выполнять нижнюю прямую подачу

Выполнять упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Выполнять учебную игра в волейбол по упрощенным правилам

3.6. Спортивные игры Футбол. Изучается в процессе урока.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. **Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- **Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- **Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

«Защита укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжные гонки»:

«Быстрый лыжник», «За мной»,

На материале «Спортивные игры».

Баскетбол

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол:

Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Футбол:

Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

В результате изучения раздела подвижные игры ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях подвижными играми.
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств.
- Особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол, баскетбол, футбол.
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола», «Футбола».
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№	Предметное содержание		Кол - во ча- сов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/	Дата проведения	
								пл ан	ф а к т
№ уро ка	Федеральный компонент государственного стандарта по физической культуре.	Примерная программа начального общего образования по физической культуре.							
1.	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена.</p> <p>1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Знания о физической культуре.</p> <p>1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение.</p> <p>2.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	8 1	Изу- чение нового мате- риала	<p>Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением 3х10м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на основе легкой атлетики. «Вызов номеров», «Ловишка», «Поймай ленту».</p>	индивиду- альный			

2	<p>1.Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1.Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкульт-паузы.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков. 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1.Способы физкультурной деятельности. 1.1.Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку, проведение закаливающих процедур.</p> <p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение. 2.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	2	повторения	<p>ОРУ. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкульт-паузы.</p> <p>Высокий старт. Бег в равномерном темпе 300м. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги».</p> <p>Метание мяча с места и разбега из-за головы через плечо. Бег 300-400м. Игра «Вызов номеров». Линейная эстафета.</p>	индивидуальный			
3		<p>1Знания о физической культуре. 1.История развития физической культуры в России. История развития Олимпийского движения.</p> <p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение. 2.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	3	Повторения	<p>ОРУ. История развития физической культуры в России. История развития Олимпийского движения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег в равномерном темпе 400м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Бег по прямой и дистанции. Ускорение 3x10м. Прыжок в длину 3 шагов разбега. Подвижная игра «Пятнашки маршем».</p>	Индивидуальный.			

4	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1.Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков. 2.2.Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах) 2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1.Способы физкультурной деятельности. 1.1. Изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. 2. Физическое совершенствование. 2.1.Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение. 2.2.Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. 2.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	4	Обобщающего повторения	<p>Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 500-600м. Прыжки через короткую скакалку. Эстафетный бег. Подвижные игры.</p>	<p>Оценить прыжок в длину Мальчики: «5»-300; «4»-260; «3»-220. Девочки: «5»- 260; «4»-220; «3»-180.</p>			
5	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков. 2.2.Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах) 2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение. 2.2.Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. 2.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	5	Повторения	<p>Ору со скакалкой. Прыжки на месте с продвижением вперед, с поворотами. Специальные беговые упражнения, упражнения для метания. Метание мяча. Ускорение 3х10м. бег 600-700м. Подвижные игры: «Точно в мишень», «Вызов номеров».</p>	<p>Оценить технику прыжка в длину.</p>			
6	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1.Общеразвивающие и корригирующие упражнения. 2. Способы двигатель-</p>	<p>1.Способы физкультурной деятельности. 1.1. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.</p>	6	Обобщающего повторения	<p>Ору со скакалкой. Прыжки на месте с продвижением вперед, с поворотами. Специальные упражнения для метания и бега. Ускорение бег 2х60м.</p>	<p>Оценить технику метания мяча</p>			

	<p>ной деятельности.</p> <p>2.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>2.2. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах)</p> <p>2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение.</p> <p>2.2. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>2.2. Подвижные игры на материале легкой атлетики.</p>			<p>Метание мяча. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Бег 700-800м. в медленном темпе. Подвижные игры: «Точно в мишень», «Встречные эстафеты».</p>				
7	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена.</p> <p>1.1. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>2.2. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах)</p> <p>2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Способы физкультурной деятельности.</p> <p>1.1. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение.</p> <p>2.2. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>2.2. Подвижные игры на материале легкой атлетики.</p>	7	Обобщающего повторения	<p>Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Ору со скакалкой. Повторный бег 3-4 раза по 30м. Эстафетный бег (этап 20м). Прыжок в длину с места. Ускорение 3x10м. бег 500м. Подвижная игра: «Хвостики».</p>	Оценить технику прыжка через короткую скакалку.			

8	<p>1. Способы двигательной деятельности. 1.1.Разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. 1.1. Преодоление полосы препятствий с элементами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания.</p>	8	Обобщающего повторения	ОРУ. Беговые упражнения. Бег и изменением направления. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.	Индивидуальный..			
9	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. 2. Способы двигательной деятельности. 2.1 Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча. 2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные</p>	<p>1. Знания о физической культуре. 1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Физическое совершенствование. 2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. 2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1	Изучение нового материала.	ОРУ с мячом. Бег. Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещение, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках с отскоком и без отскока. Учебная игра по упрощенным правилам.	Индивидуальный.			

	игры.								
10	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена.</p> <p>1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>1. Знания о физической культуре.</p> <p>1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.</p> <p>2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	2	Повторения.	ОРУ с мячом. Бег. Стойка баскетболиста, перемещение, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Учебная игра по упрощённым правилам.	Индивидуальный.			
11	<p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.</p>	3	Повторения.	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: жесты судьи, пробежка Бег. Перемещение в стойке баскетболиста. Повороты, ведение мяча левой и правой рукой в	Индивидуальный.			

	<p>на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>			<p>движении и на месте шагом и бегом. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Бросок одной рукой с места. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра по упрощённым правилам.</p>				
12	<p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.</p> <p>2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	4	Обобщающего повторения.	<p>ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: разметка в баскетболе, обязанности и права игрока. Бег. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока во встречных колоннах Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Эстафеты с ведением и передачей.</p> <p>Учебная игра по упрощённым правилам.</p>	Оценить технику выполнения стойки и передвижения.			
13	<p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.</p>	5	Обобщающего повторения.	<p>ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на</p>	Оценить ведение мяча на месте и в движении.			

	<p>на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p>	2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.			<p>месте. Ловля мяча двумя руками и передача рукой от плеча в движении. Оценить ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча правой и левой рукой, от груди сверху в движении. в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>				
14	<p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.</p> <p>2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	6	Обобщающего повторения.	<p>ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ловля мяча двумя руками и передача рукой от плеча в движении. Оценить ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча правой и левой рукой, от груди сверху в движении. в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	Индивидуальный			
15	<p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2.2.Эстафеты с ведением мяча</p>	7	Обобщающего повторения	<p>Ору с мячом. Ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча. Встречная эстафета</p>	Оценить передачи мяча двумя руками от груди.			

	баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча. 2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	и бросками его в корзину. 2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.			с ведением и бросками. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.				
16	2. Способы двигательной деятельности. 2.1 Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча. 2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	2. Физическое совершенствование. 2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. 2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	8	Обобщающего повторения.	ОРУ. Бег с изменением направления движения «Змейкой», «противополодом». Ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча. Встречная эстафета с ведением и бросками. Учебная игра.	Оценить технические действия в игре.			
17	2. Способы двигательной деятельности. 2.1 Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча. 2.2.Тактические действия	2. Физическое совершенствование. 2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. 2.3.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	9	Обобщающего повторения.	ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ловля мяча двумя руками и передача рукой от плеча в движении. Оценить ведение мяча на	Индивидуальный			

	в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.				месте и в движении. Броски мяча правой и левой рукой, от груди сверху в движении. в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.				
18	<p>2. Способы двигательной деятельности.</p> <p>2.1 Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1.Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2.2.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.</p> <p>2.3.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	10	Обобщающего повторения.	ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ловля мяча двумя руками и передача рукой от плеча в движении. Оценить ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча правой и левой рукой, от груди сверху в движении. в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный			
19	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена.</p> <p>1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности.</p>	<p>1. Знания о физической культуре.</p> <p>1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>2.1.Гимнастика с основами акробатики:</p>	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения для развития силы: Сгибание и	Индивидуальный.			

	<p>2.1.Элементы ритмической гимнастики и танцев.</p> <p>2.2. Разнообразные способы лазания.</p> <p>2.3. Опорные прыжки.</p>	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения прикладного характера – опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p>2.3. Гимнастические упражнения прикладного характера –лазанье по канату.</p>			<p>разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>Сгибание и разгибание рук в висе лежа;</p> <p>Прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх;</p> <p>В упоре лежа подскоки толчком рук и ног с одновременным хлопком руками.</p>				
20	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Элементы ритмической гимнастики и танцев.</p> <p>1.2. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекааты, равновесия, повороты и перевороты ,кувырки.</p> <p>1.3. Разнообразные способы лазания.</p> <p>2.3. Опорные прыжки.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1.Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>1.2. Гимнастические упражнения прикладного характера – опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p>1.3. Гимнастические упражнения прикладного характера – лазанье по канату.</p>	2	Повторения.	<p>Ритмическая гимнастика. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития силы: стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями на уровне груди, сгибание и разгибание рук с сопротивлением; перетягивание друг друга за палку, выкручивание палки;</p> <p>В положении сидя на полу наклоны вперед до касания грудью колен.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	Индивидуальный.			

21	<p>1. Способы двигательной деятельности. 1.1.Элементы ритмической гимнастики и танцев. 1.2. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, повороты и перевороты ,кувырки. 1.3. Разнообразные способы лазания. 2.3. Опорные прыжки.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. 1.1.Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения. 1.2. Гимнастические упражнения прикладного характера – опорный прыжок через гимнастического козла. 1.3. Гимнастические упражнения прикладного характера – лазанье по канату.</p>	3	Обобщающего повторения.	<p>История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. ОРУ с мячом. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок Упражнения для развития силы и вестибулярного аппарата: Передвижение в вися на брусьях; прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов. Танцевальные упражнения.</p>	Индивидуальный.			
22	<p>1. Способы двигательной деятельности. 1.1.Элементы ритмической гимнастики и танцев. 1.2. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, повороты и перевороты ,кувырки. 1.3. Разнообразные способы лазания. 2.3. Опорные прыжки.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. 1.1.Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения. 1.2. Гимнастические упражнения прикладного характера – опорный прыжок через гимнастического козла. 1.3. Гимнастические упражнения прикладного характера – лазанье по канату.</p>	4	Обобщающего повторения.	<p>История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. ОРУ с мячом. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок. Упражнения для развития силы и вестибулярного аппарата: Передвижение в вися на брусьях; прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов. Танцевальные упражне-</p>	Оценить лазание по канату.			

					<p>ния.</p> <p>Подвижные игры «Парашютисты», «Догонялки на марше».</p>				
23	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Физические упражнения без предмета.</p> <p>1.2. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, повороты и перевороты, кувырки.</p> <p>1.3. Разнообразные способы лазания.</p> <p>1.4. Опорные прыжки.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1.ОРУ на развитие основных физических качеств.</p> <p>1.2.Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>1.3. Гимнастические упражнения прикладного характера – опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p>1.4. Гимнастические упражнения прикладного характера – лазанье по канату.</p>	5	Обобщающего повторения.	<p>ОРУ.Акробатическое упражнение. Опорный прыжок. Упражнения для развития силы и вестибулярного аппарата:</p> <p>Передвижение в вися на брусьях; прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов.</p> <p>Различные вращения и наклоны с продолжительностью до 15-20с.; лежа на полу, руки вверх прогнуться (оторвать ноги и руки от пола.</p> <p>Подвижная игра «Парашютисты».</p>	Оценить опорный прыжок.			
24	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Физические упражнения без предмета.</p> <p>1.2. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, повороты и перевороты, кувырки.</p> <p>1.3. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1.ОРУ на развитие основных физических качеств.</p> <p>1.2.Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>1.3.Гимнастические упражнения прикладного характера – висы.</p>	6	Обобщающего повторения.	<p>ОРУ, строевые упражнения. Акробатическое упражнение. Упражнение в равновесии. Висы и упоры. Подтягивание из положения виса и лежа. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития силы и равновесия: приседания на одной ноге, держась за гимнастическую стенку; то же, но без помощи; Передвига-</p>	Оценить акробатическую комбинацию.			

					<p>ясь по бревну навстречу, поменяться местами, помогая друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука», «Лабиринт».</p>				
25	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Преодоление полосы препятствий с элементами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания.</p>	7	Обобщающего повторения.	<p>ОРУ с гимнастической скакалкой. Полоса препятствий: перекаты в сторону; перелезание (произвольным способом) через гимнастического коня; метание набивного мяча (1кг) через гимнастического коня; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перепрыгивание (произвольным способом) через 4 предмета; пролезание под гимнастическим козлом; переноска груза (150гр на голове); передвижение по гимнастической стенке; бег 10м. с теннисным мячом; метание теннисного мяча в цель.</p>	Индивидуальный.			
26	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Элементы ритмической гимнастики и танцев.</p> <p>1.2. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перека-</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.2.Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>1.2. Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	8	Обобщающего повторения.	<p>Ритмическая гимнастика и элементы танцевальных движений. Строевые упражнения: построение в две шеренги, построение из двух шеренг в два круга. Упражнение в рав-</p>	Индивидуальный.			

	<p>ты, равновесия, повороты и перевороты ,кувырки.</p> <p>1.3. Разнообразные способы лазания.</p> <p>2.3. Опорные прыжки.</p>	<p>– опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p>1.3. Гимнастические упражнения прикладного характера – лазанье по канату.</p>			<p>новесии на бревне (высота 1м). Повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Лазание по канату в три приема. Смешанные висы, простые висы. Упражнения для развития силы и вестибулярного аппарата: вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6м по узкой полосе (15-20см).Подвижная игра «Караси и щука», «Линейная эстафета».</p>				
27	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Физические упражнения с мячом.</p> <p>1.2. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, повороты и перевороты ,кувырки.</p> <p>1.3. Разнообразные способы лазания.</p> <p>1.4. Опорные прыжки.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>1.2.Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>1.2\3. Гимнастические упражнения прикладного характера – опорный прыжок через гимнастического козла.</p>	9	Обобщающего повторения.	<p>ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии на бревне (высота 1м Лазание по канату в три приема. Смешанные висы, простые висы. Упражнения для развития силы и вестибулярного аппарата: вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6м</p>	Индивидуальный.			

		1.4. Гимнастические упражнения прикладного характера – лазанье по канату.			по узкой полосе (15-20см).Подвижная игра «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».				
28	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Физические упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1.2. Разнообразные способы лазания.</p> <p>2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>1.2. Гимнастические упражнения прикладного характера – лазанье по канату.</p> <p>1.3. Подвижные игры на материале раздела «гимнастика с основами акробатики».</p>	10	Обобщающего повторения.	<p>Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ с гимнастической скакалкой. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии на бревне (высота 1м). Лазание по канату в три приема. Смешанные висы, простые висы. Упражнения для развития силы: стоя на коленях, руки на поясе, ступни фиксированы (удерживаются партнером). Медленно опустится в упор лежа. Обратным движением вернуться в исходное положение.</p> <p>Подвижная игра «Догонялки на марше», «Линейная эстафета».</p>	Оценить строевые упражнения			

29	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1. Физические упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>1.2. Стилизованные (образные) способы передвижения.</p> <p>2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>1.2. Гимнастические упражнения прикладного характера – передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>1.3. Подвижные игры на материале раздела «гимнастика с основами акробатики».</p>	11	Обобщающего повторения	<p>Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед, назад, поворотами. Упражнение в равновесии на бревне (высота 1м). Упражнения для развития силы: стоя на коленях, руки на поясе, ступни фиксированы (удерживаются партнером). Медленно опустится в упор лежа. Обратным движением вернуться в исходное положение; Передвигаясь по бревну навстречу, поменяться местами, помогая друг другу. Смешанные висы, простые висы. Подвижная игра</p>	Оценить упражнение в равновесии и висы.			
30	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1. Разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Преодоление полосы препятствий с элементами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания.</p>	12	Обобщающего повторения	<p>Основные физические качества, виды физических упражнений. Комплекс утренней гимнастики и гимнастики до учебных занятий. Подтягивание из положения виса и из положения лежа. Прыжки через короткую скакалку.</p>	Оценить подтягивание из положения виса и лежа.			

					<p>Упражнения для развития силы: стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями на уровне груди, сгибание и разгибание рук с сопротивлением; перетягивание друг друга за палку, выкручивание палки;</p> <p>В положении сидя на полу наклоны вперед до касания грудью колен; броски набивных мячей массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками.</p>				
31	<p>1.Укрепление здоровья и личная гигиена.</p> <p>1.1. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).</p> <p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных пре-</p>	<p>1.Способы физкультурной деятельности.</p> <p>1.1. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки, уровня развития основных физических качеств.</p> <p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Преодоление полосы препятствий с элементами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания.</p> <p>1.3. Подвижные игры на материале раздела «гимнастика с основами акробатики».</p>	13	Изучение нового материала.	<p>Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности: (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Полоса препятствий: перекаты в сторону; перелезание (произвольным способом) через гимнастического коня; метание набивного мяча (1кг) через гимнастического коня; ходьба по</p>	Оценить уровень физической подготовленности.			

	<p>пятствий.</p> <p>2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>				<p>рейке гимнастической скамейки; перепрыгивание (произвольным способом) через 4 предмета; пролезание под гимнастическим козлом; переноска груза (150гр на голове); передвижение по гимнастической стенке; бег 10м. с теннисным мячом; метание теннисного мяча в цель.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>				
32	<p>1.Укрепление здоровья и личная гигиена.</p> <p>1.1. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).</p> <p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1.Разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</p> <p>2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эста-</p>	<p>1.Способы физкультурной деятельности.</p> <p>1.1. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки, уровня развития основных физических качеств.</p> <p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Преодоление полосы препятствий с элементами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания.</p> <p>1.3. Подвижные игры на материале раздела «гимнастика с основами акробатики».</p>	14	<p>Изучение нового материала.</p>	<p>Измерение индивидуальных показателей: физической подготовленности:(гибкости, силы, быстроты, выносливости). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями. Подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>Оценить уровень физической подготовленности.</p>			

	феты.								
33	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Знания о физической культуре. 1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.</p> <p>2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	1	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой» «Полуелочкой». Прохождение дистанция 1500-2000м Подвижная игра «Салки, дай руку!».	Индивидуальный.			
34	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эста-</p>	<p>1. Знания о физической культуре. 1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.</p>	2	повторения	Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанция 1500-2000м Подвижная игра «Кто дальше»	Индивидуальный			

	феты.	2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.							
35	2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.	2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подъемы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.	3	повторения	Простейшие способы закаливания. Скольльзящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанция 2500-3000м. Подвижная игра «Кто дальше укатится»	Индивидуальный			
36	2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.	2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подъемы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.	4	повторения	Скольльзящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Ускорение 2х100м. Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанция 1000м. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Индивидуальный			

37	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подъёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	5	повторения	<p>Повороты вокруг пяток лыж. Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Ускорение 2х200м Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Подвижная игра «Быстрый лыжник».</p>	<p>Оценить умение правильно захватывать петли на лыжных палках</p>			
38	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подъёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	6	повторения	<p>Повороты вокруг пяток и носок лыж. Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Ускорение 3х60м; 2х300м (мальчики каждые 100м примерно за 46с., девочки – 48с.) Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Подвижная игра «Пустое место».</p>	<p>Оценить технику выполнения спуска в основной стойке, подъем «Лесенкой».</p>			
39	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подъёмы</p>	7	Обобщающего повторения.	<p>Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Ускорение 3х70м и 3х300м. Эстафеты мальчики -300м, девочки – 200м. Спуск в</p>	<p>Индивидуальный.</p>			

		2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.			средней стойке, подъем «Елочкой». Торможение «Плугом».				
40	2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.	2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подъёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.	8	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой». Поворот переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанция 700-800м. Эстафета на лыжах «Быстрый лыжник».	Индивидуальный.			
41	2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.	2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подъёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.	9	Обобщающего повторения.	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Ускорение 3x70м., 4x300м. (каждые 100м мальчики – 44с., девочки – 46с.). Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой». Торможение «Плугом». Повороты на месте и в движении. Подвижная игра «Пятнашки прыстые».	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			

42	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одношажный ход, повороты упором, спуски, подъёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	10	Обобщающего повторения.	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».Торможение «Плугом». Прохождение дистанция 1000м. Подвижная игра «Пятнашки простые».	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			
43	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одношажный ход, повороты упором, спуски, подъёмы 2.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	11	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Ускорение мальчики - 4х400м., девочки 3х400м.(каждые 100м мальчики – 46с, девочки 49с). Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».Торможение «Плугом».	Оценить технику одновременного двухшажного хода.			
44	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одношажный ход, повороты упором, спуски, подъёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	12	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».Повороты «Упором» Прохождение дистанция 1000м.	Оценить технику спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».			

45	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подьёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	13	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой». Повороты «Упором» Прохождение дистанция 800м.	Оценить технику поворотов «упором».			
46	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подьёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	14	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой». Повороты «Упором» Прохождение дистанция 800м.	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			
47	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1.Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подьёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	15	Обобщающего повторения.	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой, средней стойке, подъем «Елочкой». Коньковый ход. Мальчики – 800м, девочки – 700м. Спуски с гор с прохождением «ворот».	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			

48	<p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Простейшие способы передвижения на лыжах 2.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повороты упором, спуски, подьёмы 2.2. Подвижные игры на материале лыжные гонки.</p>	16	Обобщающего повторения.	<p>Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой, средней стойке, подъем «Елочкой». Коньковый ход. Мальчики – 800м, девочки – 700м. Спуски с гор с прохождением «ворот».</p>				
49	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. 2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Разнообразные способы ходьбы. прыжков. 2.2. Разнообразные способы прыжков. 2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры.</p>	<p>1. Знания о физической культуре. 1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Физическое совершенствование. 2.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение. 2.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	1	Изучение нового материала.	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в медленном темпе до 4 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через короткую скакалку за 10(сек). Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Метание мяча на дальность отскока Подвижная игра «Попади в мяч», «Подвижная цель».</p>	<p>Оценить прыжки через скакалку. Мальчики «5» - 34; «4» - 32; «3» - 30. Девочки «5» - 38; «4» - 36; «3» - 34.</p>			

50	<p>1. Способы двигательной деятельности. 1.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания. 1.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. 1.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». 1.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	2	Повторения.	<p>Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Ускорения с высокого старта 5-7 раз по 15-20 м. Метание набивного мяча массой 1 кг. Из положения стоя и сидя. Подвижная игра «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».</p>	Индивидуальный.			
51	<p>1. Способы двигательной деятельности. 1.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания. 1.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. 1.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». 1.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	3	Повторения.	<p>Бег в медленном темпе до 4,5 мин Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения с высокого старта 5-7 раз по 12-15 м. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Метание мяча из-за спины через плечо с трех шагов разбега. Игры и эстафеты.</p>	Оценить технику метания мяча.			
52	<p>1. Способы двигательной деятельности. 1.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания. 1.2. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. 1.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». 1.2. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	4	Повторения.	<p>Бег в медленном темпе. Ускорения 2-3 раза по 12-15 м. Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Прыжки через скакалку 2 раза по 1 мин. (130-140 прыжков в мин.) Метание мяча из-за спины через плечо с трех шагов разбега. Подвижная игра «Подвижная цель».</p>	Оценить технику прыжка в высоту и на результат Мальчики: «5» - 100; «4» - 90; «3» - 80. Девочки: «5» - 95; «4» - 90; «3» - 80.			

53	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:– волейбол.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>2.2 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Знания о физической культуре. 1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении.</p> <p>2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Бег. Бег с изменением направления. Технические приемы и тактические действия в волейболе.Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему».	Индивидуальный			
54	<p>2. Способы двигательной деятельности. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:– волейбол.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>2.2 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении.</p> <p>2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	2	повторения	Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления.Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте в парах и в движении, у стены. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему». Учебная игра по упрощенным правилам	Индивидуальный			

55	<p>2. Способы двигательной деятельности. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:– волейбол. 2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>2.2 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении. 2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	3	повторения	<p>Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. «Не давай мяч водящему». Учебная игра по упрощённым правилам.</p>				
56	<p>2. Способы двигательной деятельности. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:– волейбол. 2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>2.2 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении. 2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	4	обобщающего-повторения	<p>Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему». Учебная игра по упрощённым правилам.</p>	Оценить технику передачи мяча сверху двумя руками.			

57	<p>2. Способы двигательной деятельности. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:– волейбол. 2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>2.2 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении. 2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	5	повторения	<p>Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Технические приемы. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку в парах, тройках. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему». Учебная игра по упрощенным правилам.</p>				
58	<p>2. Способы двигательной деятельности. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:– волейбол. 2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>2.2 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении. 2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	6	повторения	<p>Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	Оценить технику передачи мяча сверху двумя руками.			
59	<p>2. Способы двигательной деятельности. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:– волейбол. 2.2.Тактические действия</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении. 2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	7	повторения	<p>Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Нижняя передача.</p>	Оценить учебную игру			

	<p>в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>2.2 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>венным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении.</p> <p>2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>			<p>Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу. Учебная игра по упрощённым правилам.</p>				
	<p>2. Способы двигательной деятельности. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:– волейбол.</p> <p>2.2.Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>2.2 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения вправо, вперед, в парах на месте и в движении.</p> <p>2.2.Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	8	повторения	<p>Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу. Учебная игра по упрощённым правилам.</p>	Оценить учебную игру			
61	<p>1. Укрепление здоровья и личная гигиена. 1.1. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p> <p>2. Способы двигательной деятельности. 2.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыж-</p>	<p>1. Знания о физической культуре. 1.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Физическое совершенствование. 2.1.Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение, прыжок в длину, метание мяча.</p>	1	Изучение нового материала.	<p>Техника безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике и футболу. Бег. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой с ускорением 2-3 раза по 60м. Высокий старт. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега «согнув ноги». Метание мяча с трех шагов разбега. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и ка-</p>	Индивидуальный.			

	ков. 2.2. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. 2.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.	2.2. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, передача мяча партнёру. Игра по упрощенным правилам (мини-футбол). 2.3. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			тящемуся мячу в горизонтальную мишень. Ведение мяча. Учебная игра.				
62	1. Способы двигательной деятельности. 1.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков. 1.2. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. 1.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.	1. Физическое совершенствование. 1.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение, прыжок в длину, метание мяча. 1.2. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, передача мяча партнёру. Игра по упрощенным правилам (мини-футбол). 1.3. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	2	повторения	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой с ускорением 20x5 Высокий старт. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Метание мяча с трех шагов разбега. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Ведение мяча. Учебная игра.	Челночный бег. Мальчики: «5» - 9,1; «4» - 9,8; «3» - 10,4; Девочки: «5» - 9,6; «4» - 10,4; «3» - 11,00.			
63	1. Способы двигательной деятельности. 1.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.	1. Физическое совершенствование. 1.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение, прыжок в длину,	3	повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Ускорение отрезков 3x20м. Прыжок в длину с 15-17 шагов разбега.	Оценить технику метания мяча с трех шагов разбега.			

	<p>1.2. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>1.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>метание мяча.</p> <p>1.2. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, передача мяча партнёру. Игра по упрощенным правилам (мини-футбол).</p> <p>1.3. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>			<p>га. Метание мяча. Бег в медленном темпе 300м. Футбол: ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>				
64	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>1.2. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>1.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение, прыжок в длину, метание мяча.</p> <p>1.2. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, передача мяча партнёру. Игра по упрощенным правилам (мини-футбол).</p> <p>1.3. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	4	Обобщающего повторения	<p>Бег. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Ускорение отрезков 3x20м. Прыжок в длину с 15-17 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 400м Футбол: ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	Оценить технику прыжка в длину с разбега.			
65	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>1.2. Индивидуальные и</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение, прыжок в длину, метание мяча.</p>	5	Обобщающего повторения	<p>Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорения 4-5 раз по 20м. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Футбол: ведение мяча, пе-</p>	Оценить технику выполнения старта с опорой на одну руку и бега по пря-			

	<p>групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>1.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1.2. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, передача мяча партнёру. Игра по упрощенным правилам (мини-футбол).</p> <p>1.3. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>			<p>редачи, удар ногой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	<p>мой.</p>			
66	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>1.2. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>1.3. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Легкая атлетика: Бег, низкий старт, стартовое ускорение, прыжок в длину, метание мяча.</p> <p>1.2. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, передача мяча партнёру. Игра по упрощенным правилам (мини-футбол).</p> <p>1.3. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>	6	<p>Обобщающего повторения</p>	<p>Бег. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Бег 60м. Ускорение отрезков 3x20м. Бег в медленном темпе до 5 мин. Футбол: ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	<p>Бег 60м. Мальчики: «5»- 10,6; «4»-11,2; «3»- 11,8; Девочки: «5»- 10,8; «4»-11,4; «3»-12,2.</p>			
67	<p>1. Способы двигательной деятельности.</p> <p>1.1. Разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных услови-</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>1.1. Преодоление полосы препятствий с элементами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания.</p>	7	<p>Обобщающего повторения</p>	<p>Бег в среднем темпе 1500м Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусствен-</p>	<p>Индивидуальный.</p>			

	ях, преодолении естественных и искусственных препятствий.				ных препятствий. 1500м.				
68	1. Способы двигательной деятельности. 1.1.Разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.	1. Физическое совершенствование. 1.1. Преодоление полосы препятствий с элементами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания.	8	Обобщающего повторения	Бег в чередовании с ходьбой 2000м. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусственных препятствий. 1500м.	Индивидуальный.			