

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Куку

Пр. № заседания ШМО 4 от 30.08.19

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

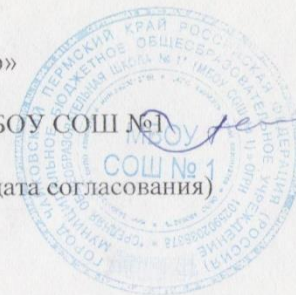
В. Ковалева

30.08.19 (дата согласования)

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ №1

30.08.19 (дата согласования)



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Чайковский

Рабочая программа по физической культуре

для 1 «А», «Б», «В», «Г», «Д» класса на 2019-2020 учебный год

Учитель: Кустова Мария Александровна

Рабочая программа включает разделы:

- **пояснительную записку**, включающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих 1 класс, тесты промежуточной аттестации.
- **годовой план-график распределения учебного материала** (табл. 1)
- **календарно-тематическое планирование** (табл. 2)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Сведения о программе	Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
2. Цели и задачи курса	<p>Целью курса по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья.</p> <p>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> * укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения возможностей систем организма; *выработка представлений об основных видах спорта посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; *формирование элементарных знаний о физической культуре, о личной гигиене развитии Олимпийского движения в России; *приобщение интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм; *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и техникой безопасности на уроках; *воспитание дисциплинированности и доброжелательного отношения к товарищам.
3. Содержание учебного предмета	<p>Разделы: 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Акробатика. 3. Легкая атлетика. 4. Лыжная подготовка. 5. Подвижные игры.
4. Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года (П,М,Л)	<p>Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со

сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— характеризовать роль и значение физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнять броски,

	<p>ловлю, передачи и ведение мяча на месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> — уметь выполнять акробатические упражнения (кувырки, перекуты, стойку на лопатках, мост, равновесие, комбинации из элементов); — выполнять простые строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений, выполнять лазание и перелезание, прыжки на скакалке и в скакалке; — выполнять легкоатлетические упражнения на хорошем техничном уровне, (прыжки в длину и высоту, бег 30м, 300м, метание малого мяча); — уметь организовать подвижную игру; — выполнять основные навыки передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом, спуск и подъем; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
5. Нормативные документы	<p>ФГОС НОО, Образовательная программа МБОУ СОШ № 1, учебный план МБОУ СОШ № 1, примерная рабочая программа по физической культуре. 1 класс / Сост.А.Ю. Патрикеев.- М.:ВАКО,2015, Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха, А.А. Зданевича 1-11 классов. / Составитель Каинов А.Н., Курьерова Г.И. М.: Учитель, 2015.</p> <p>Учебники: 1.Шаулин В.Н.Физическая культура. Учебник для 1 – 4 класса.- Самара; Издательство «Учебная литература», 2011</p> <p>2. Егоров Б.Б. Пересадица Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1 – 2 класс) – М.: Баласс, 2012</p>
6. Формы организации учебных занятий, основные виды деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Формы организации урока: совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, организованная поточно или фронтально; работа в группах и индивидуально, самостоятельная работа детей. • Основные виды деятельности: двигательная, игровая, соревновательная. <p>Виды контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоконтроль • текущий контроль • итоговый контроль, включающий проведение зачетов, тестирования.
7. Определение места учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) в учебном плане	<p>Программа учебного курса общим объемом 99 часа в год, по 3 ч. в неделю. Изучается в течение 33 учебных недель.</p>
8. Материально – техническое обеспечение	<p>Спортивный инвентарь: мячи резиновые, волейбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, мешочки с песком, палочки эстафетные.</p> <p>Спортивно оборудование: мягкие и жесткие гимнастические маты, скамейки, шведская лесенка.</p>

	<p>Специфическое сопровождение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - презентации по видам спорта; - карточки с заданием; - видеофильмы по разделам программы.
9. Промежуточная аттестация.	<p>За курс 1 класса будет проведена промежуточная аттестация в четвертой четверти в виде зачетов 4 тестов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон из положения сидя. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3. Бег 300 м. 4. Прыжок в длину с места. <p>Оценивание осуществляется на правильность выполнения техники теста. С промежуточной аттестацией справился ученик, выполнивший каждый тест технически хорошо.</p>

табл. 1 Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 1-х классов.

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть		
		Номера уроков									
		1-12	13-24	25-33	34-48	49 - 57	58 - 72	73 - 75	76 - 81	82 - 87	88-99
1. Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков									
2. Лёгкая атлетика	24	12							12		
3. Подвижные игры	30	12		9		3			6		
4. Лыжная подготовка	15					15					
5. Гимнастика и акробатика	30			15		9			6		
Сетка часов	99	24		24		27			24		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения, принятые в данном планировании:

И/в – игра на внимание, П/и – подвижная игра, Л/а – легкая атлетика, Л/п – лыжная подготовка, ОРУ - общеразвивающие упражнения.

№ урока	раздел, тема урока	дата (план, факт)	содержание темы, основные понятия	формы контроля	примечания
1.	Л/а. Техника безопасности на занятиях физкультурой (легкой атлетикой).	2-6.09	Правила поведения на уроках физической культурой, требования к одежде и обуви. ОРУ. Построение в шеренгу.	опрос	
2.	Л/а. Строевые упражнения. Техника высокого старта и бега по дистанции.		ОРУ в кругу. Совершен-е построения в шеренгу, команд «Смирно!», «Равняйся!». Разучивание техники высокого старта. И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
3.	Л/а. Строевые упражнения. Техника высокого старта и бега по дистанции.		ОРУ в кругу. Совершен-е построения в шеренгу, команд «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Бегом марш!». Совершен-е техники высокого старта. И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
4.	Л/а. Разновидности ходьбы. Техника бега на короткие дистанции.	9-13.09	ОРУ в шеренгах. Разучивание ходьбы семенящим шагом, совершен-е изученных ранее разновидностей. Старт и финиширование на короткой дистанции. П/и «Вызов номеров».	текущий контроль	
5.	Л/а. Разновидности бега. Техника бега на короткие дистанции.		ОРУ в шеренгах. Разучивание бега шагами галопа, приставным шагом, с поворотами. Совершен-е старта и финиширования на короткой дистанции.	самоконтроль	
6.	Л/а. Разновидности прыжков. Техника бега на короткие дистанции.		ОРУ в шеренгах. Разучивание прыжков на двух спиной вперед, из стороны в сторону. Закрепление бега по дистанции 30 м. И/в «Пол, нос, потолок».	тестирование бега на дистанции 30 м	
7.	Л/а. УГГ. Техника бега на длинные дистанции. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.	16-20.09	ОРУ в движении. Старт и финиширование на длинной дистанции. Совершенст-е ходьбы, бега, прыжков.	текущий контроль	
8.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции.		ОРУ в движении. Совершен-е техники бега по длинной дистанции. И/в «Пол, нос, потолок».	самоконтроль	
9.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с		ОРУ в движении. Закрепление техники бега по длинной дистанции. Разучивание техники прыжка в длину с места. П/и «Вызов номеров».	тестирование выносливости (чередование	

	места.			ходьбы и бега) на 800 м	
10.	Л/а. Режим дня школьника. Техника прыжка в длину с места.	23-27.09	ОРУ самостоятельно. Составление оптимального режима для хорошей работоспособности. Совершен-е техники прыжка в длину с места.	опрос	
11.	Л/а. Техника прыжка в длину с места.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование техники прыжка в длину с места.П/и «Вызов номеров».	самоконтроль	
12.	Л/а. Эстафеты.		ОРУ самостоятельно. Линейные эстафеты.		
13.	Подвижные игры. Техника безопасности в зале, в играх с мячом. Техника передачи и ловли мяча.	30.09-4.10	ОРУ в шеренгах. Правила выполнения упр. с мячом. Совершен-е техники передачи и ловли мяча.П/и «Вышибалы». И/в «Пол, нос, потолок».	текущий контроль	
14.	Подвижные игры. Основы ЗОЖ. Техника передачи и ловли мяча.		ОРУ в шеренгах.Основные составляющие ЗОЖ. Совершен-е техники передачи и ловли мяча.П/и «Одиннадцать».	тестирование на правильность выполнения прямой передачи	
15.	Подвижные игры. Элементы волейбола.		ОРУ в шеренгах.Разучивание положения рук при передаче и приеме надувного мяча сверху.П/и «Совушка».	текущий контроль	
16.	Подвижные игры. Элементы волейбола.	7-11.10	ОРУ в кругу.Совершен-е техники приема и передачи надувного мяча сверху.П/и «День и ночь».	контроль за проведением разминки	
17.	Подвижные игры. Игромания.		ОРУ в кругу. Совершен-е координационных способностей. Игры по желанию обучающихся.		
18.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте.		ОРУ в кругу. Совершенствование ведения мяча на месте. Самостоятельное проведение изученных игр.	текущий контроль	
19.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте. Строевые упражнения.	14-18.10	ОРУ в шеренгах. Совершен-е техники ведения мяча на месте. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3.П/и «Снайпер».	самоконтроль	
20.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте и в движении. Строевые упражнения.		ОРУ в шеренгах. Совершен-е техники ведения мяча на месте. Разучивание ведения мяча в движении прав.и лев. рукой. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4.П/и «Снайпер».	тестирование правильности ведения мяча на месте	
21.	Подвижные игры. УГГ. Техника ведения мяча на месте и в движении.		ОРУ в шеренгах. Комплекс УГГ. Совершен-е техники ведения мяча в движении с изменением направления.П/и «День и ночь».	текущий контроль	
22.	Подвижные игры. Техника передачи мяча после ведения.	21-25.10	ОРУ самостоятельно. Разучивание передачи мяча после ведения на месте и в движении.П/и «Вышибалы».	текущий контроль	

23.	Подвижные игры. Техника передачи мяча после ведения.		ОРУ самостоятельно. Разучивание передачи мяча после ведения на месте и в движении. П/и «Вышибалы».		
24.	Подвижные игры. Соблюдение личной гигиены. Техника прямой передачи мяча после ведения.		ОРУ самостоятельно. Аккуратная, чистая форма и обувь. Совершен-е передачи мяча после ведения на месте и в движении.П/и «Одиннадцать».	самоконтроль	
25.	Подвижные игры. Техника прямой передачи мяча после ведения.	5-8.11	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники передачи мяча после ведения в движении. П/и «Одиннадцать».	текущий контроль	
26.	Подвижные игры. Техника ведения мяча с изменением направления.		ОРУ в шеренгах. Разучивание бега противходом, «змейкой». Разучивание техники броска двумя руками от груди.П/и «Командные хвостики».		
27.	Подвижные игры. Игромания. Техника прыжка в длину с места.		ОРУ в шеренгах. Развитие координационных и силовых способностей.Прыжок в длину с места. П/и «Командные хвостики».	самоконтроль	
28.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника броска мяча с места. Техника прыжка в длину с места.	11-15.11	ОРУ в движении. Разучивание техники челночного бега 3*10 м. Прыжок в длину с места. Совершен-е броска мяча с места в низкое кольцо.П/и «Воробьи и вороны».	текущий контроль	
29.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.		ОРУ в движении. Совершен-е техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками.П/и «Вышибалы».	текущий контроль	
30.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.		ОРУ в движении. Совершен-е техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками.П/и «Снайпер».	текущий контроль	
31.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.	18-22.11	ОРУ с мячами. Закрепление техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками (полоса препятствий).	тестирование: челночный бег 3*10 м	
32.	Подвижные игры. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.		ОРУ с мячами. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками (полоса препятствий).П/и «Снайпер».	самоконтроль	
33.	Подвижные игры. Эстафеты с веден. и		ОРУ с мячами. Соверш-е ведения и передачи мяча в эстафетах.П/и «Снайпер».		

	передачей мяча.				
34.	Акробатика. Шеренга, колонна. Техника стойки на лопатках. Разновидности стоек. ТБ на гимнастике.	25-29.11	ОРУ в шеренгах. Совершенствование построения в шеренгу, колонну. Совершенствование техники стойки на лопатках. Выполнение стойки с различным положением ног. Беседа о правилах поведения и самостраховки.	текущий контроль	
35.	Акробатика. Техника стойки на лопатках. Разновидности стоек.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование техники стойки на лопатках. Выполнение стойки с различным положением ног. И/в «Пол, нос, потолок».	текущий контроль	
36.	Акробатика. Техника стойки на лопатках. Мост и полумост.		ОРУ в шеренгах. Закрепление техники стойки на лопатках. Разучивание упражнений мост и полумост. И/в «Пол, нос, потолок».	текущий контроль	
37.	Акробатика. Техника выполнения упр. мост и полумост.	2-6.12	ОРУ с предметами. Совершенствование упражнений мост и полумост. П/и «Одиннадцать».	текущий контроль	
38.	Акробатика. Мост и полумост. Разновидности стоек.		ОРУ с предметами. Совершенствование техники стойки на голове у стены с различным положением ног. П/и «Одиннадцать».	самоконтроль	
39.	Акробатика. Мост и полумост Прыжки на скакалке.		ОРУ с предметами. Закрепление техники упр. Мост и полумост. Прыжки на скакалке разными способами и на быстроту.	текущий контроль	
40.	Акробатика. Круговая тренировка. Прыжки на батуте.	9-13.12	ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям. Прыжки на батуте со страховкой. И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
41.	Акробатика. Лазание и перелезание по разным поверхностям. Прыжки на скакалке. Прыжки на батуте.		ОРУ самостоятельно. Лазание по шведской стенке и наклонной плоскости. Перелезание через препятствия. Прыжки на скакалках одиночно и в парах. Прыжки на батуте поточно. И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
42.	Акробатика. Лазание и перелезание. Висы и упоры. Прыжки на батуте.		ОРУ самостоятельно. Лазание по шведской стенке и наклонной плоскости. Перелезание через препятствия. Прыжки на батуте. И/в «Класс делай раз!».	тестирование: вис на согнутых руках	
43.	Акробатика. Равновесие. Техника кувырка вперед и перекатов.	16-20.12	ОРУ с кубиками. Разучивание равновесия «ласточка». Совершенствование техники кувырка вперед в группировке и перекатов правым/левым боком.		
44.	Акробатика. Разновидности равновесий. Техника кувырка вперед и		ОРУ с кубиками. Совершенствование равновесия «ласточка». Ознакомление с разновидностями равновесий. Совершенствование техники кувырка	текущий контроль	

	перекатов.		вперед в группировке и перекатов правым/левым боком.		
45.	Акробатика. Техника кувырка вперед и назад. Разновидности кувырков.		ОРУ с кубиками. Закрепление техники кувырка вперед в группировке. Разучивание кувырка назад. Ознакомление с разновидностями кувырков.		
46.	Акробатика. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Вращение обруча.	23-27.12	ОРУ самостоятельно. Прыжки на скакалке на быстроту. Прыжки на скакалке с перемещением. Вращение обруча.	тестирование: прыжки на скакалке за 15 сек.	
47.	Акробатика. Прыжки на скакалке. Вращение обруча.		ОРУ самостоятельно. Прыжки на скакалке в парах. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки на скакалке с перемещением. Вращение обруча.	самоконтроль	
48.	Акробатика. Круговая тренировка.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям.	самоконтроль	
49.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения на скамейке. ТБ на уроках.	13-17.01	ОРУ с мячами. Повороты направо, налево. Шаги, повороты и соскок на скамейке. Беседа о технике безопасности на уроках ФК.	опрос	
50.	Акробатика. Упражнения на скамейке. Вращение обруча.		ОРУ с мячами. Шаги, повороты и соскок на скамейке. Вращение обруча.	текущий контроль	
51.	Акробатика. Элементы акробатической комбинации. Вращение обруча.		ОРУ с мячами. Элементы: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Закрепление вращения обруча. И/в «Класс делай раз!».		
52.	Акробатика. Элементы акробатической комбинации.	20-24.01	ОРУ в шеренгах. Элементы: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок.	самоконтроль	
53.	Акробатика. Связки акробатической комбинации. Подтягивание.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Подтягивание.	самоконтроль	
54.	Акробатика. Связки акробатической комбинации. Подтягивание.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Подтягивание. И/в «По свистку».	тестирование: подтягивание	
55.	Акробатика. Акробатическая комбинация из 6 элементов.	27-31.01	ОРУ в кругу. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
56.	Акробатика. Акробатическая комбинация.		ОРУ в кругу. Закрепление акробатической комбинации.	текущий контроль	
57.	Акробатика. Полоса препятствий с элементами		ОРУ в кругу. Полоса препятствий с прыжками на батуте, упр. на скамейке, акробатическими упражнениями. И/в		

	акробатики.		«Класс делай раз!».		
58.	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	3-7.02	Ознакомление с местом хранения инвентаря, правилами поведения, требованиями к форме.	опрос, беседа	
59.	Лыжная подготовка. Л/п. Навыки построения и передвижения на лыжах.		Совершен-е навыков построения и передвижения на лыжах по учебному кругу.	текущий контроль	
60.	Лыжная подготовка. Техника спуска и подъема при передвижении на лыжах.		Совершен-е спуска и подъема в высокой и низкой стойке. Совершенст-е подъема «елочкой», «ступеньками».	текущий контроль	
61.	Лыжная подготовка. Техника спуска и подъема при передвижении на лыжах.	10-14.02	Закрепление техники спуска в низкой стойке, подъема «елочкой».	тестирование: техника спуска в низкой стойке и подъем «елочкой»	в случае плохой погоды, проводятся имитационны е упражнения
62.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием.		Разучив-е техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж.		
63.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием		Соверш-е техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж.	самоконтроль	
64.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием. Техника бега по дистанции на лыжах.	25-28.02	Закрепление техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж. Разучивание техники бега по дистанции.	тестирование:поворот на месте переступ-ем вокруг носков лыж.	в случае плохой погоды, проводятся имитационны е упражнения
65.	Лыжная подготовка. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Техника скользящего шага.		ЧСС и частота дыхания при передвижении на лыжах. Разучивание техники скользящего шага.	самоконтроль	
66.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага.		Совершен-е техники скользящего шага.	текущий контроль	
67.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах по дист. 1000м.	2-6.03	Совершен-е техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости.	тестирование: бег на лыжах 1000 м	
68.	Лыжная подготовка. Техника передвижения по дистанции на лыжах.		Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.	самоконтроль	

69.	Лыжная подготовка. Техника бега по дистанции на лыжах.		Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.	самоконтроль	
70.	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.	10-13.03	Совершенствование передвижения на лыжах в эстафетах.	тестирование: эстафета на лыжах	в случае плохой погоды, проводятся имитационны е упражнения
71.	Лыжная подготовка. Техника бега по дистанции на лыжах.		Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.	самоконтроль	
72.	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.		Игры на улице в зимний период.		
73.	Подвижные игры. Физические качества. Организация подвижной игры. Техника безопасности в зале при играх.	16-20.03	ОРУ в шеренгах. Способы развития физических качеств. Соверш-е техники сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа.П/и «Кот и мыши», «Удочка».	опрос	
74.	Подвижные игры. Техника сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа. Организация подвижной игры.		ОРУ в шеренгах. Закрепление техники сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа.П/и «Кот и мыши», «Удочка».	тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
75.	Подвижные игры. Техника выполнения упр. на пресс.П/и «Снайпер».		ОРУ в шеренгах. Разучивание техники выполнения упр. на пресс.П/и «Снайпер».		
76.	Подвижные игры. Броски мяча в парах. Техника выполнения упр. на пресс.	30.03-3.04	ОРУ в кругу. Совершенствование бросков и ловли мяча. П/и «Снайпер». И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
77.	Подвижные игры. Броски мяча в парах и группах. Техника выполнения упр. на пресс.		ОРУ в кругу. Совершенствование бросков и ловли мяча.П/и «Одиннадцать», «Вышибалы».	самоконтроль	
78.	Подвижные игры. Техника прямой нижней подачи в волейболе.		ОРУ в кругу. Закрепление техники выполнения упр. на пресс.Разучивание техники прямой подачи надувным мячом.П/и «Одиннадцать», И/в «Класс делай раз!».	тестирование: подъем туловища за 30 сек.	
79.	Подвижные игры. Техника нижней подачи в волейболе.	6-10.04	ОРУ в движении. Совершен-е техники прямой подачи надувным мячом.П/и «Воробьи и вороны».	самоконтроль	
80.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину.		ОРУ в движении. Совершен-е броска мяча с места двумя руками.П/и «Воробьи и вороны».	тестирование:пры жок в длину с места	

81.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину в баскетболе. Игромания.		ОРУ в движении. Совершен-е броска мяча с места двумя руками. Игры по желанию обучающихся. И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
82.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	13-17.04	ОРУ с мячами. Упражнения на гибкость в парах и у шведской стенки. Повороты на право/на лево.		
83.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения. Кувырки и перекаты.		ОРУ с мячами. Растяжка. Повороты на право/на лево. Эстафеты с элементами акробатики. П/и «Одиннадцать».		
84.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Кувырки и перекаты. Прыжки в длинной скакалке.		ОРУ с мячами. Упражнения на гибкость. Кувырки вперед. Разновидности кувырок. И/в «По свистку».	текущий контроль	
85.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Прыжки в длинной скакалке.	20-24.04	ОРУ самостоятельно. Упражнения на гибкость. Прыжки в длинной скакалке в группах. И/в «Класс делай раз!».		
86.	Акробатика. Наклон из положения сидя. Стойка на лопатках и мост.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование стойки на лопатках и упр. Мост. И/в «Класс делай раз!».	тестирование наклон из положения сидя	
87.	Акробатика. Круговая тренировка.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям.		
88.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину в баскетболе.	27-30.04	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники броска мяча с места двумя руками. И/в «По свистку».	самоконтроль	
89.	Подвижные игры. Техника передачи, ведения и броска мяча руками.		ОРУ в шеренгах. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками в подвижных играх. П/и «Снайпер». И/в «По свистку».	тестирование ведение мяча «восьмеркой».	
90.	Подвижные игры. Техника передачи, ведения и броска мяча руками. Игромания.		ОРУ в шеренгах. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками в подвижных играх. П/и «Снайпер».	текущий контроль	
91.	Л/а. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	4-8.05	ОРУ самостоятельно. Разучив-е техники прыжка в высоту с прямого разбега.		
92.	Л/а. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.		ОРУ самостоятельно. Совер-е техники прыжка в высоту с прямого разбега.	тестирование: прыжок в высоту	
93.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на		ОРУ самостоятельно. Совершен-е техники метания мяча. Бег на дистанции 30, 60 м.	самоконтроль	

	короткие дистанции.				
94.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние дистанции.	12-15.05	ОРУ в шеренгах. Совершенствование техники метания. Бег 30 м. Бег по дистанции 500 м.		
95.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние дистанции.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег по дистанции 300 м.	тестирование: бег по дистанции 300 м	
96.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции.		ОРУ в шеренгах. Закрепление техники метания мяча. Бег по дистанции 1000 м. И/в «Пол, нос, потолок».		
97.	Л/а. Техника чередования ходьбы и бега на длинные дистанции.	18-22.05	ОРУ в шеренгах. Чередование ходьбы и бега на дистанции 1 км. Упр. на восстановление.	текущий контроль	
98.	Л/а. Техника эстафетного бега.		ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега.	самоконтроль	
99.	Л/а. Техника эстафетного бега. Безопасность самостоятельных занятий в каникулы.		ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега. Беседа о безопасности в каникулы.	опрос	