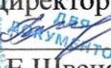


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Лава

«Рассмотрено» на заседании ШМО Руководитель ШМО:  А.А.Беспомошнова/ Протокол № 1 от «26» августа 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Е.Б.Миронова/ от «26» августа 2021г.	«Утверждаю» Директор школы  Т.Е.Швецова/ Приказ № 77 от «27» августа 2021г.
---	---	--

**Рабочая программа
по физической культуре для 1 класса
на 2021-2022 учебный год
базовый уровень
99 часов.**

Автор учебника: В.И. Лях.

Составитель: учитель

Блинков Гаврил Александрович

2021 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2 Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуящие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,16,17,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,83,101
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,97,98,102
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,93,
8.	Приёмы саморегуляции, связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	27,69,88,100
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,89,99
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	17,61,90,
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9, 91
12.	Метания в горизонтальную цель	95
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	92, 94
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8, 96
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28, 29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30, 31
17.	Приседания на одной ноге	32, 33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34, 35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36, 37
20.	Танцевальные шаги	38, 39
21.	Акробатические упражнения	40
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52, 74
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	53, 54,75
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56,

25.	Катание на санках	57,58
26.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	77,78
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	76,65
28.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	50,51
29.	Ловля и передача мяча на месте	81
30.	Ведение мяча на месте	79,80
31.	Упражнения на развитие реакции	18
32.	Упражнения на развитие быстроты	19
33.	Упражнения на развитие ловкости	20
34.	Приседания	87

3. Тематическое планирование

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Страница учебника
		Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(24 часа).	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)	
1	1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.8-12
2	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.13-17
3	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.13-17
4	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.13-17
5	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.18-19
6	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.18-19
7	7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Сдача норм ГТО.	Стр.18-19
8	8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. Сдача норм ГТО	Стр.18-19
9	9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.20-21
10	10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.20-21
11	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.21-22
12	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	Стр.21-22
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(12 часов)			
13	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Стр.22-24
14	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Стр.22-24

15	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	Стр.22-24
16	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Стр.24-33
17	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Стр.24-33
18	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Стр.24-33
19	7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Стр.24-33
20	8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Стр.24-33
21	9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Стр.24-33
22	10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Стр.24-33
23	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Стр.24-33
24	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Стр.24-33
		Раздел 2 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (24 часа)	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (24 часа)	
25	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Стр.33-35
26	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Стр. 33-35
27	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Стр. 33-35
28	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Стр. 33-35
29	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Стр. 33-35
30	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Стр.35-45
31	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	Стр. 35-45
32	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Стр. 35-45
33	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Стр. 35-45
34	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	Стр. 35-45

35	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Стр. 35-45
36	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Стр. 35-45
37	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	Стр. 35-45
38	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	Стр.45-50
39	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	Стр. 45-50
40	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Стр. 45-50
41	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Стр. 45-50
42	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Стр. 45-50
43	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Стр. 45-50
44	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	Стр.50-54
45	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Стр. 50-54
46	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Стр. 50-54
47	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Стр. 50-54
48	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Стр. 50-54
		Раздел 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(27часов)	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(16 часов)	
49	1	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	Стр. 50-54
50	2	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	Стр. 50-54
51	3	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	Стр. 50-54
52	4	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Стр. 50-54
53	5	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	Стр.58-62
54	6	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Стр. 58-62
55	7	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Стр. 58-62
56	8	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	Стр. 58-62
57	9	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	Стр. 58-62
58	10	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Стр.63-66

59	11	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Стр. 63-66
60	12	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	Стр. 63-66
61	13	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Стр. 63-66
62	14	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	Стр. 63-66
63	15	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Сдача норм ГТО	Стр.68-75
64	16	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Сдача норм ГТО	Стр. 68-75
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(11 часов)	Стр. 68-75
65	1	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Стр. 68-75
66	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Стр.78-87
67	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Стр. 78-87
68	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Стр. 78-87
69	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Стр. 78-87
70	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Стр. 78-87
71	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Стр. 78-87
72	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Стр.91-92
73	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Стр. 91-92
74	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Стр. 91-92
75	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Стр. 91-92
		Раздел 4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(24 часа)	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(9 часов)	
76	1	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Стр.92-107
77	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Стр. 92-107
78	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Стр. 92-107
79	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Стр. 92-107
80	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Стр. 92-107
81	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Стр.107-128

82	7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Стр. 107-128
83	8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Стр. 107-128
84	9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Стр. 107-128
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(15 часов)	
85	10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 107-128
86	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.128-134
87	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 128-134
88	13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 128-134
89	14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 128-134
90	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 128-134
91	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Стр.137-143
92	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 137-143
93	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 137-143
94	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр.143-151
95	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Стр. 143-151
96	21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. Сдача норм ГТО	Стр. 143-151
97	22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Сдача норм ГТО	Стр.151-161
98	23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 151-161
99	24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стр. 151-161

№ п/п	Темы при изменении климатических условий при лыжной подготовке.	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Размыкание и смыкание приставными шагами	1		
2	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.	1		
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
4	Совершенствование упражнений с предметами. Игры.	1		
5	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты.	1		
7	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».	1		
8	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры».	1		
9	П/игра на совершенствование навыков бега: « К своим флажкам».	1		
10	П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки».	1		
11	П/игра на совершенствование навыков метаний: « Кто дальше бросит».	1		
12	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет».	1		
13	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: « Играй, играй, мяч не теряй».	1		
14	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему».	1		
15	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1		
16	Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
17	Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит».	1		
18	Ведение мяча с изменением направления.	1		

