**Пояснительная записка.**

 **Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (диф­ференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой чело­век заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей уче­ника.

Вариативная (дифференцированная) часть физиче­ской культуры обусловлена необходимостью учета инди­видуальных способностей детей, региональных, нацио­нальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1—4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки фи­зической культуры, физкультурно-оздоровительные ме­роприятия в режиме учебного и продленного дня, вне­классная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физиче­ского воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Пер­вая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Вторая, третья и четвертая части программы предна­значены для педагогического коллектива школы. Резуль­тативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается со­вместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсме­нов, шефствующих организаций, родителей.

**Актуальность программы.**

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Целью** физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачами физического воспитания** учащихся I—IV классов являются:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным усло­виям внешней среды;
* овладение «школой движений»;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференци­рования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согла­сования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (ско­ростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособ­ность и развитие двигательных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и ин­вентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнения­ми, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения фи­зических упражнений; содействие развитию психических процессов (пред­ставлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место предмета в базисном учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 918 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, в том числе: в 1 – 4 классах по 102 часа в год, из расчета 3 учебных часа в неделю.

**Принципы отбора содержания материала.**

Система физического воспитания, объединяющая уроч­ные, внеклассные и внешкольные формы занятий физи­ческими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в осно­ве принципов дальнейшего развития системы физическо­го воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики характеризуется реализацией ценностей физической культуры, включением человека в процесс физического самообразования и самосовершенствования. Данный принцип определяет специфические условия, вызывающие активность субъекта и далее через нее способствует его развитию. Реализация этого принципа воспитания предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности. Таким образом, в основе данного принципа заложена идея непрерывного физкультурного образования человека, суть которого состоит в том, чтобы научить его заботиться о здоровье, используя методы самообразования, в течение всей жизни.

Принцип поливариантности. Данный принцип определяет специфические условия, вызывающие активность субъекта и далее через нее способствует его развитию. Реализация этого принципа воспитания предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности.

Принцип оптимизации физкультурного воспитания определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний занимающихся.

Рабочая программа предмета разработана на основе **нормативно- правовых документов**:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон «Об образовании в Республике Бурятия»
3. Конвенция о правах ребёнка.
4. ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373.
5. Примерные программы, созданные на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.
6. Приказа о внесении изменений в стандарт от 26.11.2011г. №1241.
7. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования («Вестник образования» №4 2013г.)
8. Образовательной программы школы.
9. Локальных актов.

**Целевая аудитория:** учащиеся 1 класса. Программа рассчитана на 99 часа (3 урока в неделю).

**Психофизиологические особенности детей 6—10 лет.**

Период 6—10 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3—4 кг, длина тела увеличивается на 4—5 см, а окружность грудной клетки — на 1,5—2 см. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной по­казатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), т. е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц кисти у девочек 6—8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11 —12 лет — уже на 10 кг. Кроме того, до 11 —12 лет обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2—2 см, а жизненная емкость легких — на 100—200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в цикли­ческих и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько меньше.

Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9 — 11 годам заканчи­вается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12—13 го­дам, — запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет.

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыж­ках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать сме­щение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно фор­мируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и груд­ная кривизна, к 12 **—** поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8-9-летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушений осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий спо­собствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной сис­темы и предупреждение нарушений осанки.

В возрасте 6—10лет у детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1кг мас­сы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатра­там, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфо­логическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершен­ства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а так­же высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Этим объясняется тот факт, что дети 6—10лет легко могут овладевать достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посто­ронних раздражителей. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

В 6—10-летнем возрасте идет дифференциация структуры сердечной мышцы. Она начинает напоминать по структурным показателям сердце взрослого. Однако полного морфологического и функционального совершен­ства сердце достигает лишь к 20годам.

Возрастные изменения системы кровообращения в этом периоде характе­ризуются равномерностью и более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Сравнительно боль­ше, чем у взрослых, суммарный просвет капилляров сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этом воз­расте.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6—8-летнем возрасте она составляет в среднем 80—90 уд./мин, в 9—10-лет­нем —75—85уд./мин. Возрастное урежение пульса связано с качествен­ными изменениями нервных влияний на сердце. С ростом ребенка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва.

От рождения к 10годам объем легких увеличивается в 10раз и состав­ляет половину объема легкого взрослого. При этом увеличение объема лег­ких происходит за счет увеличения объема альвеол.

Частота дыхания, являющаяся одним из показателей внешнего дыха­ния, с возрастом замедляется: в 6 — 7-летнем возрасте в среднем она равна 23 — 25 раз/мин., в 10-летнем —19 — 20 раз/мин. А глубина дыхания, наоборот, увеличивается к 10 годам от 160 до 250мл.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 6 — 7 до 10 лет с 1200 до 2000 мл, причем у девочек средние величины меньше, чем у мальчиков

Реакции детей на физическую нагрузку особенно заметны по показателям функции дыхания и кровообращения. У них по сравнению с подростками отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процес­сов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 8—9 лет МПК достигает в среднем лишь 1500мл/мин, а у девочек—1000 мл/мин (у взрослых —3000—4000 мл/мин).

При напряженной мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60 — 70 и 20 — 40дыханий в минуту).

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снаб­жение тканей кислородом. У детей 6 — 10лет также менее интенсивно проис­ходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восста­новительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешне­го дыхания и кровообращения.

Все это дает основание считать, что для детей младшего школьною возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими учащимися и взрос­лыми. У них ниже способность выполнять мышечную работу в усло­виях недостатка кислорода.

**Содержание.**

**Гимнастические упражнения** являются одной из основных частей содер­жания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных меро­приятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий.

В программный материал I—IV классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представле­ния о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию различных координационных способностей. Коли­чество общеразвивающих упражнений безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных заня­тий можно улучшить кинестетические восприятия и представления о ско­рости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель дол­жен постоянно уделять внимание правильному, а также своевременному выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует вклю­чать варианты общеразвивающих упражнений, так как многократное выпол­нение одних и тех же упражнений не дает нужного эффекта и снижает интерес учеников.

Важнейшим средством всестороннего развития координационных способ­ностей, освоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упраж­нений и комбинаций с предметами может быть неограниченное коли­чество. Упражнения с предметами должны быть неизвестными. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных пространственных, силовых и временных параметров или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников при­надлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связа­но с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разно­сторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специаль­ном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует прида­вать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных поло­жений, движений тела и конечностей.

**Подвижные игры** в начальной школе являются незаменимым сред­ством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совер­шенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчест­ва, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели собственно к содержанию, игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование коор­динационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, преж­де всего, естественных движений — ходьбы, бега, прыжков, метаний; эле­ментарных игровых умений — ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий — выбора места, взаимодейст­вия с партнером, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

В результате обучения ребята должны познакомиться со многими игра­ми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преиму­щественному воздействию их на соответствующие двигательные способ­ности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время про­ведения игры.

Обязательными и непременными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организа­ция и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении неизвестных упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеоб­разную «школу мяча». Очень важно, чтобы этой «школой» овладел каждый ученик начальныхклассов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Легкоатлетические упражнения** — бег, прыжки, метания — будучи естест­венными видами движений, занимают важное место в физическом воспи­тании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной тех­ники движений, необходимой в средних и старших классах, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитии кондиционных способностей (скорост­ных, скоростно-силовых, выносливости).

Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущест­венно в игровой и соревновательной форме. Они должны доставлять детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет ученикам овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинирован­ность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллекти­визма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущест­венно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздо­ровительный эффект.

Для закрепления и совершенствования навыков легкоатлетических упражнений рекомендуется использовать различные подвижные игры, в том числе и те, которые приведены в настоящем учебнике.

**Учебно- тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | Форма контроля |
| Теор. | Лаб. | Конт. | Сам. |  |
| 1 | Легкая атлетика. | 16ч | 7ч |  | 9ч |  | Текущий |
| 2 | Кроссовая подготовка | 9ч | 8ч |  | 1ч |  | Текущий Групповая. |
| 3 | Гимнастика. | 18ч | 14ч |  | 3ч | 1ч | Текущий Групповая. |
| 4 | Подвижные игры. | 18ч | 16ч |  |  | 2ч | Текущий Игровой метод. |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 24ч | 20ч |  | 2ч | 2ч | Текущий Групповая. |
| 6 | Кроссовая подготовка.  | 7ч | 6ч |  | 1ч |  | Текущий Групповая. |
| 7 | Легкая атлетика. | 7ч | 4ч |  | 3ч |  | Текущий, индивидуа льная Групповая |
|  | Итого : | 99 ч | 75ч |  | 19ч | 5ч |  |

**Основные требования к результатам освоения программы.**

**Учащиеся должны знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и крово­обращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухово­го анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тести­рования;
* об общих и индивидуальных основах личной гиги­ены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внеш­него вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

**уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утрен­ней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формиро­вание правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстника­ми в процессе занятий физической культурой.

**Учебно-методический комплекс.**

1. В.Н.Шаулин. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2013.
2. В.Н.Шаулин., А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 кл.

**КИМы:** В.Н.Шаулин. «Тестирование по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу». Дрофа, 2010

**Список литературы, использованный при разработке программы:** В.Н.Шаулин.. Физкультура. Рабочие программы. 1-11 кл., Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волгоград, Учитель, 2012

**Литература, рекомендованная для учащихся.** Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**Календарно-тематический план по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Темы, разделы | Кол-во ч. | Дата по плану | Дата по факту |
|  | **I четверть.** | **27ч** |  |  |
|  | Вводный урок. Техника безопасности. | 1ч. | 4.09. |  |
|  | Ходьба и бег. | 1ч. | 5.09. |  |
|  | Ходьба и бег. | 2ч. | 6.09. |  |
|  | 9.09. |  |
|  | Учетный урок. Ходьба и бег. | 1ч. | 10.09. |  |
|  | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. | 1ч. | 13.09. |  |
|  | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. | 1ч. | 16.09. |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. | 1ч. | 17.09. |  |
|  | Метание малого мяча. | 1ч. | 20.09. |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1ч. | 23.09. |  |
|  | Метание малого мяча. | 1ч. | 24.09. |  |
|  | Акробатика, строевые упражнения. | 1ч. | 27.09 |  |
|  | Акробатика, строевые упражнения. | 1ч. | 30.09. |  |
|  | Акробатика, строевые упражнения. | 1ч. | 1.10. |  |
|  | Акробатика, строевые упражнения. | 1ч. | 4.10. |  |
|  | Акробатика, строевые упражнения. | 1ч. | 7.10. |  |
|  | Учетный урок. | 1ч. | 8.10. |  |
|  | Формирование навыков метания, бега и прыжков. | 1ч. | 11.10. |  |
|  | Техника выполнения виса согнув ноги. | 1ч. | 14.10. |  |
|  | Контроль по прыжкам в длину. | 1ч. | 15.10 |  |
|  | Техника подтягивания в висе. | 1ч. | 18.10. |  |
|  | Отработка по подтягиванию. | 1ч. | 21.10. |  |
|  | Упражнения в равновесии. Учёт по бегу. | 1ч. | 22.10. |  |
|  | Упражнения в подтягивании. | 1ч. | 25.10. |  |
|  | Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений. | 1ч. | 28.10. |  |
|  | Учёт по подтягиванию. | 1ч. | 29.10. |  |
|  | Челночный бег. | 1ч. | 1.11. |  |
|  | **II четверть.**  | **21ч** |  |  |
|  | Техника ловли и передачи мяча с места. | 1ч. | 11.11. |  |
|  | Техника ловли и передачи мяча в движении. | 1ч. | 12.11. |  |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | 1ч. | 15.11. |  |
|  | Зачет по ловле и передаче мяча. | 1ч. | 18.11. |  |
|  | Эстафета с препятствиями. | 1ч. | 19.11. |  |
|  | Знакомство с техникой безопасности при занятиях на лыжах и санках. | 1ч. | 22.11. |  |
|  | Техника передвижения на лыжах. | 2ч. | 25.11. |  |
|  | 26.11. |  |
|  | Скользящий шаг. | 1ч. | 29.11. |  |
|  | Совершенствование скользящего шага. | 1ч. | 2.12. |  |
|  | Выполнение скользящего шага без палок. | 1ч. | 3.12. |  |
|  | Совершенствование скользящего шага. | 1ч. | 6.12. |  |
|  | Скользящий шаг. | 1ч. | 9.12. |  |
|  | Выполнение скользящего шага без палок. | 1ч. | 10.12 |  |
|  | Совершенствование скользящего шага. | 1ч. | 13.12. |  |
|  | Скользящие шаги на лыжах. | 1ч. | 16.12. |  |
|  | Отработка навыков на подъёмах и спусках. | 1ч. | 17.12. |  |
|  | Учёт по технике подъёма. | 1ч. | 20.12. |  |
|  | Катание на санках. | 3ч. | 23.12. |  |
|  | 24.12. |  |
|  | 27.12. |  |
|  | **III четверть.**  | **30ч** |  |  |
|  | Техника кувырка назад и вперед. | 2ч. | 13.01. |  |
|  | 14.01. |  |
|  | Техника стойки на лопатках. | 1ч. | 17.01. |  |
|  | Совершенствование техники кувырка назад с перекатом стойка на лопатках. | 1ч. | 20.01. |  |
|  | Техника поднимание ног в висе. | 1ч. | 21.01. |  |
|  | Упражнения в равновесии. | 1ч. | 24.01. |  |
|  | Отработка техники акробатических упражнений. | 1ч. | 27.01. |  |
|  | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | 1ч. | 28.01. |  |
|  | Зачет по акробатическим упражнениям. | 1ч. | 31.01. |  |
|  | Техника выполнения через козла. | 1ч. | 3.02. |  |
|  | Ходьба по бревну большими шагами. | 1ч. | 4.02. |  |
|  | Ходьба на носках. | 1ч. | 7.02. |  |
|  | Отработка элементов народного танца. | 1ч. | 10.02. |  |
|  | Ведение баскетбольного мяча. | 1ч. | 11.02. |  |
|  | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. | 1ч. | 14.02. |  |
|  | Формирование навыков метания. | 2ч. | 17.02. |  |
|  | 18.02 |  |
|  | Учёт по метанию мяча в цель. | 1ч. | 21.02. |  |
|  | Отработка челночного бега. | 2ч. | 24.02. |  |
|  | 25.02. |  |
|  | Зачет по челночному бегу. | 1ч. | 28.02. |  |
|  | Техника «мост» с помощью. | 1ч. | 10.03. |  |
|  | Ведение баскетбольного мяча. | 2ч. | 11.03. |  |
|  | 14.03. |  |
|  | Совершенствование техники упражнений с мячом. | 1ч. | 17.03. |  |
|  | Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. | 1ч. | 18.03. |  |
|  | Прыжки в длину с укороченного разбега. | 1ч. | 21.03. |  |
|  | Лазание по гимнастической лестнице. | 2ч. | 24.03. |  |
|  | 25.03. |  |
|  | Зачет по лазанию.  | 1ч. | 28.03. |  |
|  | **IV четверть.** | **24ч** |  |  |
|  | Бег с высокого старта на 30 метров. | 1ч. | 7.04. |  |
|  | Бег с опорой на руку на 30 м. | 1ч. | 8.04. |  |
|  | Совершенствование навыков бега. | 1ч. | 11.04. |  |
|  | Соревнования в беге на 30 метров. | 1ч. | 14.04. |  |
|  | Отработка техники прыжка в длину. | **2ч.** | 15.04. |  |
|  | 18.04. |  |
|  | Учёт в беге на 30 метров с высокого старта. | 1ч. | 21.04. |  |
|  | Техника сгибания рук в висе лежа. | 1ч. | 22.04. |  |
|  | Бег на выносливость. | 1ч. | 25.04. |  |
|  | Обучение метанию на дальность. | 1ч. | 28.04. |  |
|  | Обучение метанию мяча на дальность. | 1ч. | 29.04. |  |
|  | Учёт результатов в метании на дальность. | 1ч. | 5.05. |  |
|  | Игра «Перетягивание в парах». | 1ч. | 6.05. |  |
|  | Отработка техники метания набивного мяча. | **2ч.** | 8.05. |  |
|  | 12.05. |  |
|  | Зачет по подтягиванию. | 1ч. | 13.05. |  |
|  | Совершенствование техники выполнения прыжков и бега. | 1ч. | 16.05. |  |
|  | Кросс. | 1ч. | 19.05. |  |
|  | Игра «Выталкивание из круга». | 1ч. | 20.05. |  |
|  | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1ч. | 22.05. |  |
|  | Итоговый урок. | 1ч. | 23.05. |  |