**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***для 4 класса***

**2013-2014**

**УЧЕБНЫЙ ГОД**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физической культура» для 4 класса составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре.

Учебный план предусматривает 102 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования для 4 класса, из расчета 3 часа в неделю.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 4 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Цели и задачи обучения.**

**Цель** физического воспитания в 4 классе – 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.

**При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:**

* **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
* **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
* **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Знания**: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

**Двигательные умения и навыки:** В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

**Бег**: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

**Прыжки:** с продвижением, с поворотами на 90\*и 180\*, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

**Лазанье**: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.

**Полоса препятствий**: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

**Метание:** передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

**Равновесие**: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

**В лыжной подготовке**: уметь обращаться с лыжным инвентарем; передвигаться с лыжами, и на лыжах; выполнять строевые упражнения и демонстрировать основные лыжные ходы, преодолевать небольшой подъем «полуелочкой», «лесенкой», демонстрировать спуски в высокой и низкой стойке с небольших склонов, торможение «плугом», повороты переступанием на месте и в движении на ровной местности; проходить на лыжах дистанцию до 2 км; подвижные игры, эстафеты: «С небольшого склона»,

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: *строевые упражнения*: ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180\*, 270\* и 360\* прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; *общеразвивающие упражнения без предмето*в: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; *общеразвивающие упражнения с предметами*: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; *акробатические упражнения*: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; *силовые упражнения*: висы из разных положений, упражнения с отягощением, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; *подвижные игры*: эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «По тропинке», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

**Баскетбол:** ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; *подвижные игры*: «Слушай сигнал», «передал – садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

**Пионербол**: действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; *подвижные игры*: «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

**Футбол:** ведение мяча ногой в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; *подвижные игры*: «Летящий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

**В подвижных играх**: уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом – «Поезд», «Самолеты», равновесие - «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье – «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку», прыжки - «Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание – «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер», «Метко в цель», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

**Двигательная подготовленность**: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

**Способы поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Виды универсальных учебных действий**

В составе основных видов универсальных учебных действий, диктуемом ключевыми целями общего образования, можно выделить четыре блока:   
1) личностный; 2) регулятивный (включающий также действия саморегуляции); 3) познавательный; 4) коммуникативный.

**Личностные УУД** – обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения). Включает в себя 3 понятия:

1. личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; 2. смыслообразование – установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность; 3. нравственно-этическая ориентация, оценивание усваиваемого  содержания и обеспечивающего личностный моральный выбор.

**Регулятивные УУД –** обеспечивает организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к преодолению препятствий.

**Познавательные УУД**  включают в себя:

1. общеучебные универсальные действия (выделение и формулирование  познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, построение речевого высказывания, рефлексия способов действия, контроль  и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование).
2. логические универсальные действия (анализ объектов выделения  признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно-следственных связей, логическая цепь рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование).
3. постановка и решение проблемы (формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.).

**Коммуникативные УУД –** обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

Коммуникативные учебные действия по предмету «Физическая культура»  формируют умение работать в команде, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

**Учебно-тематический план.**

**Годовой план график распределения часов для 4 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | часы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Содержательные линии |  |  |  |  |  |
| **Укрепление здоровья и личная гигиена** | **15** | **5** | **2** | **4** | **4** |
| 1 Знания о физической культуре | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2Деятельность оздоровительной направленности | 5 | 2 | 1 |  | 2 |
| 3Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 6 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| **Физическое развитие и физическая подготовка** | **87** | **19** | **22** | **26** | **20** |
| 1 Знания о физической подготовке | 2 | 2 |  |  |  |
| 2 Способы деятельности с общеразвивающей направленностью | 3 |  |  | 2 | 1 |
| 3 Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью | 85 | 20 | 20 | 25 | 20 |
| - жизненно-важные двигательные навыки и умения | 19 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| - акробатические упражнения с элементами гимнастики | 10 |  | 8 |  | 2 |
| - легкоатлетические упражнения | 18 | 10 |  |  | 8 |
| - упражнения лыжной подготовки и РНК | 16 |  |  | 16 |  |
| - подвижные игры и РНК | 22 | 5 | 7 | 5 | 5 |
| **Итого** | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса.**  **Укрепление здоровья и личная гигиена**  **Знания о физической культуре**. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивной зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.  **Деятельность оздоровительной направленности**. Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий фк измерение роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы. Правила проведения игр и соревнований  **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**. Комплекс ОРУ корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения. Комплекс ОРУ на профилактику нарушения зрения. Комплекс ОРУдыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной фк (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).  **Физическое развитие и физическая подготовка**  **Знания о физической подготовке**. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.  **Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.** Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости, темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.  **Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.**  ***Жизненно-важные двигательные навыки и умения.*** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.  ***Акробатические упражнения с элементами гимнастики***  Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Вести расчет по порядку, отдавать рапорт учителю, перестраиваться из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по 3 и 4 поворотом в движении. Ориентировка относительно самих обучающихся и по ориентирам, перестроение в круг из колонны по одному. Выполнение специальных команд. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, из упора присев кувырок назад до упора присев, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.  Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов, с движением ног( силовые упражнения) и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки с разбега.  ***Легкоатлетические упражнения.*** Ходьба с замедлением и ускорением, крадучись с высоким подниманием бедра, из изменением направления, в разных построениях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы, повороты на скамейке, приседание. Прыжки в высоту с прямого разбега, в длину с места и способом «согнув ноги», ноги скрестно, ноги врозь. Бег с высокого старта на короткие (30 м), бег в умеренном темпе до 3-4 мин, в сочетании с ходьбой до 5-6 мин, с широким шагом и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень с расстояния 6-9 м, а также на дальность.  ***Упражнения лыжной подготовки.***Основные лыжные хода, передвижение попеременным двухшажным ходом, повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг», и «упором». Спуски в разных стойках и прохождением ворот из лыжных палок.  ***Подвижные игры с элементами спортивных игр.*** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.), знание и выполнение элементарных правил игр и соревнований (пионербол, футбол, баскетбол);  Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.  **Требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса.**  **В результате освоения физической культуры учащийся должен:**  **знать/понимать**   * роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; * правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной * правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;   **уметь**   * передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; * выполнять акробатические и гимнастические упражнения; * выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); * осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; * использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: * выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; * преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий; * соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; * наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.   **Перечень учебно-методического обеспечения:**   |  |  | | --- | --- | | Гимнастические маты | 34 шт | | Гимнастическое напольное бревно | 1 шт | | Гимнастические брусья | 1 шт | | Гимнастические стенки | 24 шт | | Канаты для лазания | 3 шт | | Волейбольная сетка | 1 шт | | Баскетбольные щиты с корзиной | 4 шт | | Перекладины | 2 шт | | Гимнастические скамейки | 8 шт | | Обручи | 20 шт | | Гимнастические скакалки | 20 шт | | Гимнастические палки | 20 шт | | Баскетбольные мячи | 10 шт | | Волейбольные мячи | 10 шт | | Футбольные мячи | 10 шт | | Теннисные мячи | 20 шт | | Гимнастический козел | 2 шт | | Гимнастический конь | 1 шт | | Мост гимнастический | 2 шт | | Канаты для перетягивания | 2 шт | | Стойки для прыжков в высоту | 4 шт | | Кегли для проведения эстафет | 10 шт | | Секундомер | 3 шт |   **Список литературы:**  1.В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Министерство образования Российской федерации; Издательство «Просвещение», 2004 г.- 60с.  2. В.И. Лях, Г.П. Богданов, Е.М. Лапицкая. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы образовательных учреждений Мурманской области. Мурманский областной институт повышения квалификации работников образования; НИЦ «Пазори», 2004 г.- 106с.  3. В.И. Лях. Физическая культура. 1- 4 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: «Просвещение», 2010 г. – 192с.  4. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. Сборник нормативных документов (физическая культура). – М.: «Дрофа», 2007 г.  5. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы». – М.: «Дрофа», 2008 г. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата план** | **Дата факт** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  |  |  | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры (правила проведения игр и соревнований) | 1 |
|  |  |  | Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки. | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Правильное дыхание при длительных физических нагрузках и понимание ответственности каждого за свое здоровье. | 1 |
|  |  |  | Комплекс ОРУ корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения. | 1 |
|  |  |  | Комплекс ОРУ на профилактику нарушения зрения. | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения. | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК. | 1 |
|  |  |  | Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений | 1 |
|  |  |  | Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры (правила проведения игр и соревнований) | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения. | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами акробатики. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами акробатики. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |
|  |  |  | Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовке. | 1 |
|  |  |  | Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивной зал | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 |
|  |  |  | Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий ф/к. | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки и РНК | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки и РНК | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений | 1 |
|  |  |  | Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки. | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки. | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки. | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки. | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами лыжных гонок | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами лыжных гонок | 1 |
|  |  |  | Значение и важность регулярных физических нагрузок | 1 |
|  |  |  | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |
|  |  |  | Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивной зал | 1 |
|  |  |  | Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости, темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий ф/к : измерение роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.. | 1 |
|  |  |  | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 |
|  |  |  | Составление комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и гибкости. | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики. | 1 |
|  |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики. | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 |
|  |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Легкоатлетические упражнения | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 |