

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Калининская СОШ»  
Е.Г. Борщевская  
Пр. № 208 от 31.08.2018 г..



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету  
физическая культура  
для 1 класса

на 2018-2019 учебный год

Иванова Ульяна Сергеевна  
учитель физической культуры

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 учётом требований её 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;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета

Учебный предмет физическая культура относится к предметной области «Физическая культура» и в 1 классе реализуется в объеме 99 часов (3 часа в неделю). Программа включает в себя внутривидовый модуль «Подвижные игры» (18 часов).

Учебник: «Физическая культура», 1-4 классы, автор В.И. Лях. М.: Просвещение. 2013 год.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Содержание
1	Основы знаний по физической культуре	6	<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> 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).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,</p>

			<p>физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
2	Легкая атлетика	19	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
3	Подвижные игры	28	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в</p>

			<p>передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>
4	Кроссовая подготовка	12	<p>Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники бега в равномерном темпе</li> <li>- чередование ходьбы с бегом</li> <li>- упражнения на развитие выносливости</li> </ul> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p>
5	Гимнастика с элементами акробатики	34	<p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие</p>

		<p>взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>
<b>Общее количество часов</b>	<b>99</b>	

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока, оснащение	Содержание
<b>I четверть РАЗДЕЛ 1. Тема 1. Знания о физической культуре - 6 часов</b>				
1	Организационно-методические указания. Комплекс ОРУ.	1	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Комплекс ОРУ.
2	Возникновение физической культуры и спорта	1	Образовательно – обучающий	Основы знаний. История возникновения физической культуры и спорта
3	Олимпийские игры	1	Образовательно – обучающий	История возникновения Олимпийских игр.
4	Что такое физическая культура?	1	Образовательно – обучающий	Понятие физическая культура.
5	Темп, ритм	1	Образовательно - тренировочный	Понятие темп, ритм и их значение.
6	Личная гигиена человека	1	КУ	Соблюдение личной гигиены. Понятие личная гигиена и её значение
<b>Раздел 2. Тема 2 Легкая атлетика - 11 часов</b>				
7	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Скоростно – силовой	Соблюдение техники пробега на короткие дистанции.
8	Техника челночного бега	1	УИНМ	Понятие челночный бег, соблюдение выполнения техники челночного бега
9	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Урок тренировочный	Умение пробегать за минимальный промежуток времени.
10	Тестирование прыжка в длину с места	1	КУ	Соблюдение фаз отталкивания, полёта и приземления.
11	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	КУ	Понятие о гибкости. Выполнение наклона вперед из положения сидя.
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	КУ	Способность выполнения максимального количества раз подтягивания на низкой перекладине
13	Метание малого мяча на дальность	1	КУ	Соблюдение техники безопасности на уроках метания малого мяча на дальность
14	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Урок развивающий	Соблюдение выполнения техники прыжка в длину с прямого разбега



15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Урок совершенствование	Соблюдение техники выполнения фаз разбега, отталкивания, приземления прыжков в длину с разбега
16	Прыжки в высоту	1	УИНМ	Инструктаж по технике безопасности при прыжках в высоту «перешагивание»
17	Беговые упражнения	1	КУ	Выполнение различных беговых упражнений, Соблюдение техники безопасности выполнения беговых упражнений.
<b>Раздел 3 Тема 3 Подвижные игры 4 часа</b>				
18м	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Урок обучающий	Соблюдение техники безопасности на уроках подвижные игры. Правила игры «Горелки»
19м	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Урок развивающий	Соблюдение правил подвижной игры «Мышеловка».
20	Ловля и броски мяча в парах	1	Вводный урок	Техника безопасности на уроках игр с набивным мячом.
21	Бросок набивного мяча от груди	1	Урок обучающий	Умение работать в парах с набивным мячом.
<b>Раздел 4 Тема 4 Кроссовая подготовка 6 часов</b>				
22	Равномерный бег (4 мин).	1	Вводный урок	ТБ на уроках кроссовой подготовки.
23	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)	1	Образовательно – тренировочный урок	Совершенствование техники равномерного бега, чередование ходьбы и бега.
24	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1	Образовательно – тренировочный урок.	Совершенствование техники движения рук и ног при выполнении чередования бега с ходьбой.
25	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1	Урок скоростно – силовой	Пробегание отрезков по 50 м. ходьба 90 м. Равномерный бег (7 мин.)
26	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	Урок скоростно – силовой	Пробегание отрезков по 60 м. ходьба 90 м. Равномерный бег (8 мин.)
27м	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/И «Команда быстроногих»	1	КУ	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. Правила игры «Команда быстроногих». Инструктаж по Т.Б.
<b>II четверть Раздел 5 Тема 5 Подвижные игры - 14 часов</b>				
28	Индивидуальная работа с мячом	1	Урок обучающий	Техника безопасности на уроках подвижные игры в спортивном зале.
29м	Подвижная игра	1	КУ	Правила игры

	«Вышибалы»			«Вышибалы», умение играть в команде.
<b>30м</b>	Подвижная игра «Ночная охота»	<b>1</b>	КУ	Правила игры «Ночная охота», умение играть в команде.
<b>31</b>	Броски и ловля мяча в парах	<b>1</b>	Урок обучающий	Выполнение бросков и ловли мяча в парах. Умение держать мяч правильно, управлять мячом
<b>32</b>	Ведение мяча на месте.	<b>1</b>	Урок совершенствование	Подводящие упражнения при выполнении ведения мяча на месте.
<b>33</b>	Ведение мяча в движении	<b>1</b>	Урок совершенствование	Подводящие упражнения при ведении мяча в движении, совершенствовании работы рук.
<b>34м</b>	Эстафеты с мячом	<b>1</b>	Урок совершенствование	Умение работать в команде, воспитание ответственности, коллективизма за команду.
<b>35м</b>	Подвижные игры с мячом «Мяч водящему»	<b>1</b>	Урок совершенствование	Инструктаж по Т.Б. при проведении игры «Мяч водящему»
<b>36м</b>	Подвижные игры «Волк во рву», «Лиса и куры»	<b>1</b>	КУ	Соблюдение правил игр «Волк во рву», «Лиса и куры»
<b>37</b>	Броски мяча через волейбольную сетку	<b>1</b>	Урок обучающий	Инструктаж по Т.Б. на уроке при работе с мячом через волейбольную сетку.
<b>38</b>	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	<b>1</b>	Урок обучающий	Выполнение бросков мяча через волейбольную сетку в парах
<b>39м</b>	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	<b>1</b>	КУ	Соблюдение правил игры «Вышибалы через сетку», чувства коллективизма.
<b>40</b>	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	<b>1</b>	Урок обучающий	Выполнение бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
<b>41м</b>	Бросок набивного мяча снизу	<b>1</b>	КУ	Правильное выполнение подводящих упражнений при бросках набивного мяча снизу.
<b>Раздел 6 Тема 6 Гимнастика с элементами акробатики 7 часов</b>				
<b>42</b>	Прыжки со скакалкой	<b>1</b>	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б. при работе со скакалкой
<b>43</b>	Прыжки через длинную скакалку	<b>1</b>	Урок совершенствование	Выполнение прыжков через длинную скакалку, сочетание фазы

				отталкивания с прыжком
44	Прыжки в скакалку	1	Урок совершенствование	Сочетание умений и навыков при прыжках в скакалку
45	Круговая тренировка	1	КУ	Выполнение ОРУ упражнений круговой тренировки
46	Вращение обруча	1	Урок обучающий	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнений с обручем.
47	Обруч — учимся им управлять	1	Урок совершенствование	Умение держать обруч в руках и управлять им выполняя упражнения.
48	Круговая тренировка	1	КУ	Выполнение ОРУ упражнений круговой тренировки
<b>Раздел 7 Тема 7 Гимнастика с элементами акробатики - 27часов</b>				
49	Перекаты	1	Обучающий урок	Инструктаж по Технике безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Выполнение подводящих упражнений для перекатов.
50	Разновидности перекатов	1	Урок совершенствование	Выполнение перекатов на спине, на животе, в сторону.
51	Техника выполнения кувырка вперед	1	Обучающий урок	Соблюдение и выполнение кувырка вперед из упора присев, в группировке.
52	Кувырок вперед	1	Урок совершенствование	Выполнение фазы группировка, переката на спине.
53	Кувырок вперед	1	Урок совершенствование	Выполнение фазы приземления, в упор присев.
54	Стойка на лопатках, «мост»	1	Обучающий урок	Обучение техники выполнения стойки на лопатках, выполнения упражнения «мост» с помощью.
55	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, «моста» с помощью.
56	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, «моста» с помощью.
57	Стойка на голове	1	Обучающий урок	Обучение технике выполнения стойки на голове, с помощью.
58	Стойка на голове	1	Урок совершенствование	Совершенствовать технику выполнения стойки на

			ние	голове.
<b>59</b>	Лазанье по гимнастической стенке	<b>1</b>	Обучающий урок	Обучение технике выполнения лазания по гимнастической стенке.
<b>60</b>	Перелезание на гимнастической стенке	<b>1</b>	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения лазания по гимнастической стенке
<b>61</b>	Висы на перекладине	<b>1</b>	Обучающий урок	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнений висов и упоров
<b>62</b>	Висы на перекладине	<b>1</b>	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения висов на перекладине
<b>63</b>	Круговая тренировка		КУ	Выполнение заданных упражнений круговой тренировки.
<b>64</b>	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	<b>1</b>	Скоростно - силовой урок	Выполнение подъёма туловища из положения лёжа на спине на скорость за 30 секунд.
<b>65</b>	Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах	<b>1</b>	Обучающий урок	Обучение технике выполнения виса углом и виса согнувшись , на гимнастических перекладинах.
<b>66</b>	Вис прогнувшись на перекладине	<b>1</b>	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения виса, прогнувшись на перекладинах.
<b>67</b>	Вис прогнувшись на перекладине	<b>1</b>	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения виса, прогнувшись на перекладинах.
<b>68</b>	Переворот назад и вперед на перекладине	<b>1</b>	Обучающий урок	Обучение технике выполнения переворота назад и вперёд на перекладине.
<b>69</b>	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	<b>1</b>	Урок совершенствование	Совершенствование техники подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.
<b>70</b>	Прохождение полосы препятствий	<b>1</b>	Обучающий урок	Обучение технике выполнения техники прохождения полосы препятствий
<b>71м</b>	Прохождение полосы препятствий	<b>1</b>	Урок совершенствование	Совершенствование техники прохождения полосы препятствий.
<b>72</b>	Тестирование виса на время	<b>1</b>	Урок совершенствование	Выполнение техники тестирования из виса стоя на время.

73	Лазанье по канату	1	Обучающий урок	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнения лазания по канату в два приёма
74	Лазанье по канату	1	Урок совершенствования	Совершенствование техники лазания по канату в два приёма
75	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	Обучающий урок	Выполнение техники прохождения усложнённой полосы препятствий.
<b>IV четверть Раздел 8 Тема 8 Подвижные игры - 10 часов</b>				
76м	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»	1	Урок развивающий	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Соблюдение правила игры «Ночная охота»
77м	Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	КУ	Ознакомление с содержанием подвижной игры «Запрещенное движение», соблюдение правил игры.
78	Стихотворное сопровождение на уроках	1	Урок развивающий	Участие в играх со стихотворным сопровождением. «Вот построили мы круг», «Мы – весёлые ребята», «Кот и мыши».
79	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	Урок развивающий	Составление четверостиший, для развития координации движений
81м	Подвижная игра «Точно в цель»	1	Урок оздоровительной направленности	Участие и соблюдение правил подвижной игры «Точно в цель», воспитание чувства коллективизма.
82	Подвижные игры с мячом	1	КУ	Принятие участия в подвижных играх с мячом, соблюдение правил игры и Т.Б.
83м	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	КУ	Участие в командной подвижной игре «Хвостики».
84м	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Урок оздоровительной направленности	Выполнение русской народной игры «Горелки», воспитание чувства коллективизма, ответственности.
85м	Командные подвижные игры	1	Урок развивающий	

<b>Раздел 9 Тема 9 Кроссовая подготовка - 6 часов</b>				
<b>86</b>	Равномерный бег (4 мин).	<b>1</b>	Урок совершенствование	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки.
<b>87</b>	Равномер. бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)	<b>1</b>	Урок совершенствование	Выполнение равномерного бега. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)
<b>88</b>	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	<b>1</b>	Урок совершенствование	Выполнение техники равномерного бега (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).
<b>89</b>	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	<b>1</b>	Урок совершенствование	Выполнение техники равномерного бега (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).
<b>90</b>	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	<b>1</b>	Урок совершенствование	Выполнение техники равномерного бега (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).е техники
<b>91м</b>	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих»	<b>1</b>	Урок закрепление	Выполнение техники равномерного бега (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Участие в игре «Команда быстроногих».
<b>Раздел 10 Тема 10 Лёгкая атлетика - 8 часов</b>				
<b>92</b>	Тестирование прыжка в длину с места	<b>1</b>	Урок закрепление	Выполнение тестирования прыжка в длину с места.
<b>93</b>	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	<b>1</b>	Урок закрепление	Выполнение тестирования бега на 30 метров с высокого старта
<b>94</b>	Тестирование челночного бега 3x10м	<b>1</b>	Урок закрепление	Выполнение тестирования челночного бега 3 по 10 метров
<b>95</b>	Тестирование наклона вперед из положения сидя	<b>1</b>	Урок закрепление	Выполнение тестирования наклона вперед из положения сидя.
<b>96</b>	Тестирование подтягивания на низкой переклад.	<b>1</b>	Урок закрепление	Выполнение тестирования подтягивания на низкой перекладине
<b>97</b>	Метания мяча на дальность		Урок закрепление	Выполнение метания мяча на дальность.
<b>98</b>	Техника метания на точность	<b>1</b>	Урок закрепление	Выполнение техника метания на точность
<b>99</b>	Беговые упражнения	<b>1</b>	Итоговый урок	Выполнение беговых упражнений