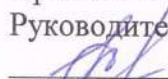


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
*физической*  
*культуры и ОБЖ*  
МБОУ СОШ №1 с УИОП  
Протокол № 1 от 31.08.2020  
Руководитель МО  
 И.В.Негреева

СОГЛАСОВАНО  
на методическом совете  
МБОУ СОШ №1 с УИОП  
Протокол № 1 от 31.08.2020  
Руководитель МС  
 И.Ш.Джашиашвили

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№ 203-0 от 31.08.2020  
Директор  
МБОУ СОШ №1 с УИОП  
  
 И.В.Котова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
для 1-4 классов

Программа «Физическая культура 1-4 класс» автор А.П. Матвеев, 2014г.  
Линия учебников «Физическая культура 1-4 класс» А.П. Матвеев «Просвещение» 2009г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- будет знать историю, стили, правила соревнований;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

**Из истории физической культуры.** История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

### *Способы физкультурной деятельности*

**Режим дня и личная гигиена.** Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.** Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим

развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

#### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

### **Элементы спортивных игр.**

#### *Раздел «Футбол».*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры с мячом

#### *Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

### **Гимнастика с основами акробатики.**

#### *Раздел «Гимнастика».*

Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. 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 перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье, перелазание. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений. Игры-задания на координацию движений. Подвижные игры.

Участие в сдаче теста по гимнастике во ВФСК «ГТО»

*Раздел «Базовые элементы Самбо».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

**Элементы лёгкой атлетики.**

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности. Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания.

Участие в сдаче теста по лёгкой атлетике во ВФСК «ГТО»

### **Лыжная подготовка.**

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры на лыжах, эстафеты.

Участие в сдаче теста по лыжным гонкам во ВФСК «ГТО».

### **Основы плавания.**

Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии;

Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде).

Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по осеннему, весеннему льду.

Правила выполнения профилактических упражнений способствующих устойчивости иммунной системы.

Участие в сдаче теста по плаванию во ВФСК «ГТО»

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям. Способы плавания (начальный этап) (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием. Старт из воды. Элементы прикладного плавания.

### **РК. Народные игры.**

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, истории округа, культуре и быту. Освоение игр, отражающих отношение человека к природе и быту. Игры, направленные на развитие координации,

внимания, быстроты и ловкости. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств).

### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста».

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и пере лазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – настольный теннис, мини гольф, элементы баскетбола, футбола.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Часть	Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Обязательная часть	Футбол	14	14	14	14
	Баскетбол	16	18	18	18
	Гимнастика с основами акробатики.	15	15	15	15
	Базовые элементы Самбо	6	6	6	6
	Лёгкая атлетика	18	20	20	20
Часть по выбору	Лыжная подготовка	20	20	20	20
	Основы плавания	3	3	3	3
	РК. «Народные игры»	7	6	6	6
		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>



### Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1			<b>Основы знаний.</b>	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Бег.	
2			<b>Лёгкая атлетика. 18 уроков</b>	Особенности физической культуры. Бег с ускорением.	
3				Физическая нагрузка. Длительный бег до 3 мин.	
4				Физическое развитие и физические качества. Бег по виражу Техника выполнения высокого старта.	
5				Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4*30метров	Зачёт
6				Эстафетный бег 4*30 метров командные соревнования.	
7				Бег по пересеченной местности Преодоление малых препятствий.	
8				Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м	Зачёт
9				Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	
10				Правила Т\Б на уроке. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Зачёт
11				Прыжок в высоту с 5-7 шагов под углом 45.	
12				Прыжок в высоту на результат.	
13				Прыжок в высоту, соревнования. Нормы ГТО.	
14				Бег 30 м метание мяча в цель.	Зачёт
15				Эстафеты с этапом по 30м.	
16				Полоса препятствий.	Зачёт
17				Бег 6 мин. без учёта времени по пересечённой местности.	Зачёт
18				Игра по выбору. Полоса препятствий	
19				Подведение итогов года.	Зачёт
20			<b>РК. Народные игры. 7 уроков</b>	Разучивание игры «Волк и олени»	
21				Разучивание игры «Борьба на палках»	Зачёт
22				Разучивание игры «Охотники и утки».	
23				Разучивание игры «Удочка»	Зачёт

24				Разучивание игры «Воробушки-попрыгунчики»	
25				Разучивание игры «Горелки»	Зачёт
26				Разучивание игры «Иголка, нитка, узелок»	
27			<b>Баскетбол. 16 уроков</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча	
28				Ловля и передача мяча в движении.	
29				Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Зачёт
30				Броски от груди.	
31				Ведения мяча на месте.	
32				Ведения мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	
33				Ведение левой и правой рукой.	
34				Броски от груди.	
35				Ловля и передача мяча в движении.	Зачёт
36				Ловля и передача мяча в движении.	
37				Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	
38				Броски от груди.	
39				Ведения мяча с изменением направления.	Зачёт
40				Ведения мяча с остановками и передачами.	
41				Ведение левой и правой рукой.	Зачёт
42				Игра по упрощённым правилам.	
43			<b>Футбол. 14 уроков</b>	История возникновения игры футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	
44				Остановка мяча.	
45				Ведение мяча по прямой и змейкой.	Зачёт
46				Ведение мяча с изменением направления.	
47				Эстафеты с футбольным мячом	
48				Эстафеты с футбольным мячом.	Зачёт
49				Эстафеты с футбольным мячом	
50				Удары по мячу	Зачёт
51				Остановка мяча	
52				Ведение мяча по прямой.	
53				Взаимодействия в парах.	Зачёт
54				Ведение мяча змейкой	
55				Учебная игра по упрощенным правилам 3х3.	Зачёт
56				Учебная игра по упрощенным правилам 5х5.	
57			<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты, строевые упражнения	

			<b>15 уроков</b>		
58				Перекаты и группировка	Зачёт
59				Кувырки вперёд.	
60				Кувырки вперёд. Стойка на лопатках	
61				Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	Зачёт
62				Мост из положения лёжа на спине	
63				Выполнение комбинации из разученных элементов.	
64				Выполнение комбинации из разученных элементов	
65				Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	Зачёт
66				Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	
67				Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
68				Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
69				Ходьба приставными шагами на рейке.	
70				Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	
71				Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	Зачёт
72			<b>Базовые элементы Самбо. 6 уроков</b>	История зарождения самбо. Приёмы самостраховки. Перекаты на спину, на бок.	
73				Самостраховка при падении. Подводящие упражнения для бросков	
74				Изучение приемов в положении лёжа. Удержание.	Зачёт
75				Удержание. Варианты уходов от удержаний.	
76				Переворачивание партнёра. Защита от переворачивания.	
77				Броски выведение из равновесия.	
78			<b>Лыжная подготовка. 20 уроков</b>	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки, экипировка лыжника.	
79				Подбор инвентаря, ступающий шаг.	
80				Поворотам на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	
81				Скользкий шаг без палок	Зачёт
82				Скользкий шаг без палок с размашистым движением рук.	

83				Пройти дистанцию до 500 м в медленном темпе скользящим шагом с палками.	Зачёт
84				Попеременный двушажный ход. Попеременный одношажный ход.	
85				Одновременно бесшажный ход.	
86				Подъем ступающим шагом. «Лесенкой»	Зачёт
87				Спуск в высокой стойке.	
88				Спуск в низкой стойке.	Зачёт
89				Спуск, подъём.	
90				Подъем, спуск по дистанции.	
91				Подъем, спуск по дистанции.	
92				Соревнования на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10-20 м парами (девочки после мальчиков.)	
93				Эстафету с этапом до 100 м (2-3 раза); эстафета круговая.	
94				Игра «Лыжники на места»	
95				Игр-эстафет с этапом до 50-80 м: без палок; с палками; со спуском и подъемом и др.	
96				Лыжные гонки 1000 метров. Игра «защита крепости».	
97			<b>Основы плавания. 3 урока</b>	История возникновения плавания.	
98				Способы плавания и их особенности.	Зачёт
99				Правила поведения в бассейне и в открытом водоёме.	Зачёт

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1			<b>Лёгкая атлетика. 20 уроков</b>	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Эстафеты и играми с короткими этапами.	
2				Особенности физической культуры. Бег с ускорением.	Зачёт
3				Физическая нагрузка. Длительный бег до 3 мин.	
4				Физическое развитие и физические качества. Бег по виражу Техника выполнения высокого старта.	
5				Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4*30метров	Зачёт
6				Эстафетный бег 4*30 метров командные соревнования.	Зачёт
7				Бег по пересеченной местности Преодоление малых препятствий.	
8				Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м	Зачёт
9				Правила Т\Б на уроке. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Зачёт
10				Прыжок в высоту с 5-7 шагов под углом 45.	
11				Прыжок в высоту на результат.	Зачёт
12				Прыжок в высоту, соревнования. Нормы ГТО.	Зачёт
13				Бег с изменением направления и ритма. Бег с ускорением 30/60 м.	
14				Броски набивного мяча из разных положений.	
15				Броски набивного мяча из разных положений.	Зачёт
16				Техника прыжка в длину	Зачёт
17				Техника прыжка в длину. Эстафеты с этапом по 60м.	Зачёт
18				Метание малого мяча на дальность. Бег 3 мин. без учёта времени	Зачёт
19				Метание малого мяча на дальность Бег 3 мин. без учёта времени.	
20				Полоса препятствий. Подведение итогов года.	Зачёт

21			<b>РК. Народные игры. 6 уроков</b>	Разучивание игры «Охотники и утки».	Зачёт
22				Разучивание игры «Волк и олени»	Зачёт
23				Разучивание игры «Борьба на палках»,	Зачёт
24				Разучивание игры «Удочка»	Зачёт
25				Разучивание игры «Воробушки-попрыгунчики»	Зачёт
26				Разучивание игры «Горелки»	Зачёт
27			<b>Баскетбол. 18 уроков</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча	
28				Ловля и передача мяча в парах с отскока о стену.	Зачёт
29				Ловля и передача мяча в движении.	
30				Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Зачёт
31				Броски от груди.	Зачёт
32				Ведения мяча на месте.	
33				Ведения мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Зачёт
34				Ведение левой и правой рукой.	Зачёт
35				Броски от груди.	
36				Разминка баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении	Зачёт
37				Ловля и передача мяча на месте. Штрафной бросок.	Зачёт
38				Броски с передачи. Ведения мяча с изменением направления	
39				Броски от груди. Ведения мяча с остановками и передачами	Зачёт
40				Ведение левой и правой рукой.	
41				Игра по упрощённым правилам.	
42				Игра по упрощённым правилам.	
43				Эстафеты с баскетбольным мячом.	
44				Эстафеты с баскетбольным мячом.	Зачёт
45			<b>Футбол. 14 уроков</b>	История возникновения игры футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	
46				Остановка мяча.	Зачёт
47				Ведение мяча по прямой и змейкой.	Зачёт
48				Ведение мяча с изменением направления.	Зачёт
49				Эстафеты с футбольным мячом этап 5 м.	Зачёт
50				Игра с заданием.	

51				Удары по воротам.	Зачёт
52				Ведения мяча с остановками и передачами. Удары по воротам.	
53				Ведение левой и правой ногой. Удары по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3.	
54				Игра по упрощённым правилам.	
55				Удары по воротам. Игра в «Квадрат»	Зачёт
56				Остановка мяча. Взаимодействия в парах	
57				Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	
58				Учебная игра по упрощенным правилам 5х5	Зачёт
59			<b>Гимнастика с основами акробатики. 15 уроков</b>	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты, строевые упражнения	
60				Перекаты и группировка	Зачёт
61				Кувырки вперёд	Зачёт
62				Стойка на лопатках.	Зачёт
63				Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	
64				Мост из положения лёжа на спине	
65				Выполнение комбинации из разученных элементов.	Зачёт
66				Выполнение комбинации из разученных элементов	
67				Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла».	Зачёт
68				Опорный прыжок через «козла». Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	
69				Опорный прыжок через «козла». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Зачёт
70				Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
71				Упражнения в равновесии на гимнастической рейке.	Зачёт
72				Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	
73				Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Полоса препятствий.	Зачёт
74			<b>Базовые элементы Самбо.</b>	История зарождения самбо. Приёмы, самостраховка. Перекаты на спину, на бок.	

			<b>6 уроков</b>		
75				Самостраховка при падении. Подводящие упражнения для бросков	
76				Изучение приемов в положении лёжа. Удержание.	Зачёт
77				Удержание. Варианты уходов от удержаний.	Зачёт
78				Переворачивание партнёра. Защита от переворачивания.	
79				Броски выведение из равновесия.	Зачёт
80			<b>Лыжная подготовка. 20 уроков</b>	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки, экипировка лыжника.	
81				Подбор инвентаря, ступающий шаг.	
82				Поворотам на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	
83				Скользкий шаг. Повторить повороты	Зачёт
84				Скользкий шаг, с размашистым движением рук.	
85				Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе скользящим шагом с палками.	Зачёт
86				Попеременный двушажный ход. Попеременный одношажный ход.	
87				Одновременный бесшажный ход.	Зачёт
88				Подъем ступающим шагом. «Лесенкой»	
89				Спуск в высокой стойке. Вхождение в ворота.	
90				Спуск в низкой стойке, вхождение в ворота	
91				Спуск, подъем по дистанции.	Зачёт
92				Подъем, спуск по дистанции.	
93				Подъем, спуск по дистанции.	
94				Соревнования на дистанцию 1000 м с отдельным стартом через 10-20 м парами (девочки после мальчиков.)	Зачёт
95				Эстафета с этапом до 100 м (2-3 раза); эстафета круговая.	Зачёт
96				Игра «Лыжники на места»	
97				Игр-эстафет с этапом до 50-80 м: без палок; с палками; со спуском и подъемом и др.	
98				Лыжные гонки 1000 метров	Зачёт
99				Игра «защита крепости». Свободное катание	



100			<b>Основы плавания. 3 урока</b>	История возникновения плавания в России.	
101				Кроль на груди кроль на спине, техника выполнения.	Зачёт
102				Правила поведения в бассейне и в открытом водоёме.	Зачёт

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1			<b>Лёгкая атлетика. 20 уроков</b>	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции.	Зачёт
2				Особенности физической культуры. Бег с ускорением.	
3				Физическая нагрузка. Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений.	Зачёт
4				Физическое развитие и физические качества. Бег по виражу Техника выполнения высокого старта.	Зачёт
5				Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4*30метров Беговые упражнения	Зачёт
6				Эстафетный бег 4*30 метров командные соревнования. Игра «Метко в цель»	Зачёт
7				Бег по пересеченной местности Преодоление малых препятствий. Игра «Метко в цель»	
8				Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м (учёт)	Зачёт
9				Правила Т\Б на уроке. Прыжок в высоту с прямого разбега.	
10				Прыжок в высоту способом "перешагивание". с 5-7 шагов под углом 45.	
11				Прыжок в высоту на результат. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	
12				Учет прыжка в высоту способом "перешагивание". Нормы ГТО.	Зачёт
13				Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	Зачёт

14				Бег из различных стартовых положений. Учет бега на 30м.	Зачёт
15				Броски набивного мяча из разных положений. Учет бега на 60м.	
16				Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята»	
17				Учет по прыжкам в длину с места Эстафеты с этапом по 60м.	Зачёт
18				Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта Метание малого мяча на дальность. Бег 3 мин. без учёта времени	Зачёт
19				Метание малого мяча на дальность Бег 3 мин. без учёта времени.	Зачёт
20				Полоса препятствий на технику выполнения элементов л/атлетики	Зачёт
21				Полоса препятствий. Подведение итогов года.	Зачёт
22			<b>РК. Народные игры. 6 уроков</b>	Разучивание игры «Охотники и утки», Игра "Вызов номеров"	Зачёт
23				Разучивание игры «Волк и олени» Силовые упражнения в подтягивании и отжимании.	Зачёт
24				Разучивание игры «Борьба на палках», Игра "Запрещенное движение"	Зачёт
25				Разучивание игры «Удочка»	Зачёт
26				Разучивание игры «Воробушки-попрыгунчики»	Зачёт
27				Разучивание игры «Горелки»	Зачёт
28			<b>Баскетбол. 18 уроков</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча	
29				Ловля и передача мяча в парах. Метание набивного мяча	Зачёт
30				Ловля и передача мяча в движении, игра «Все по местам!».	Зачёт
31				Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей».	

32				Броски от груди. Игра «Мяч водящему».	Зачёт
33				Ведения мяча на месте. Игра «Мяч капитану».	Зачёт
34				Ведения мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра по упрощённым правилам.	
35				Ведение левой и правой рукой. Челночный бег 3x10.	Зачёт
36				Броски от груди. Игра "Вызов номеров" Учет челночного бега 3x10	Зачёт
37				Разминка баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении.	
38				Ловля и передача мяча на месте. Штрафной бросок.	Зачёт
39				Броски с передачи. Ведения мяча с изменением направления Учёт техники передачи и ведения мяча.	
40				Броски от груди. Ведения мяча с остановками и передачами мяча.	Зачёт
41				Ведение левой и правой рукой с обводкой стоек.	
42				Игра по упрощённым правилам.	Зачёт
43				Игра по упрощённым правилам.	Зачёт
44				Эстафеты с баскетбольным мячом.	Зачёт
45				Эстафеты с баскетбольным мячом.	
46			<b>Футбол. 14 уроков</b>	История возникновения игры футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Зачёт
47				Остановка мяча. Ведение мяча между стоек	Зачёт
48				Ведение мяча по прямой и змейкой. Удар по воротам.	
49				Ведение мяча с изменением направления. Удар по воротам.	Зачёт
50				Эстафеты с футбольным мячом	Зачёт
51				Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол».	Зачёт

52				Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол».	Зачёт
53				Ведения мяча с остановками и передачами. Удары по воротам.	
54				Ведение левой и правой ногой. Удары по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3.	Зачёт
55				Игра по упрощённым правилам.	
56				Удары по воротам. Игра в «Квадрат»	
57				Остановка мяча. Взаимодействия в парах	Зачёт
58				Учет техники удара по воротам в футболе Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	
59				Учебная игра по упрощенным правилам 5х5	Зачёт
60			<b>Гимнастика с основами акробатики 15 уроков</b>	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты, строевые упражнения	
61				Перекаты и группировка	Зачёт
62				Кувырки вперед, группировка. Перекаты.	
63				Стойка на лопатках, группировка. Перекаты.	Зачёт
64				Стойка на лопатках. Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках. Учет техники кувырка вперед.	Зачёт
65				Мост из положения лёжа на спине, акробатическая комбинация.	Зачёт
66				Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Выполнение комбинации из разученных элементов.	
67				Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Зачёт
68				Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла».	Зачёт

69				Опорный прыжок через «козла». Поднимание согнутых и прямых ног в вися.	
70				Опорный прыжок через «козла». Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	Зачёт
71				Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд.	Зачёт
72				Упражнения в равновесии на гимнастической рейке. Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	
73				Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	Зачёт
74				Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Полоса препятствий.	Зачёт
75			<b>Базовые элементы Самбо. 6 уроков</b>	История зарождения самбо. Приёмы, самостраховка. Перекаты на спину, на бок.	Зачёт
76				Самостраховка при падении. Подводящие упражнения для бросков	
77				Изучение приемов в положении лёжа. Удержание.	Зачёт
77				Удержание. Варианты уходов от удержаний.	Зачёт
78				Переворачивание партнёра. Защита от переворачивания.	Зачёт
79				Броски выведение из равновесия.	Зачёт
80			<b>Лыжная подготовка. 20 уроков</b>	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки, экипировка лыжника.	
81				Подбор инвентаря, ступающий шаг.	
82				Поворотам на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	

83				«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду». Скользящий шаг. Повторить повороты.	Зачёт
84				Скользящий шаг, с размашистым движением рук. Учет поворота на месте переступанием	
85				Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе скользящим шагом с палками.	Зачёт
86				Попеременный двушажный ход. Попеременный одношажный ход.	Зачёт
87				Одновременный бесшажный ход.	Зачёт
88				Подъем ступающим шагом. «Лесенкой»	Зачёт
89				Спуск в высокой стойке. Вхождение в ворота.	
90				Спуск в низкой стойке, вхождение в ворота	Зачёт
91				Спуск, подъём по дистанции. Учет по технике попеременного двухшажного хода	
92				Подъем, спуск по дистанции. Учет по технике попеременного одношажного хода.	Зачёт
93				Подъем, спуск по дистанции. 1500 м без учета времени.	Зачёт
94				Соревнования на дистанцию 1000 м с раздельным стартом через 10-20 м парами (девочки после мальчиков.)	Зачёт
95				Эстафету с этапом до 100 м (2-3 раза); эстафета круговая.	
96				Игра «Лыжники на места» Подведение итогов занятий на лыжах	
97				Игр-эстафет с этапом до 50-80 м: без палок; с палками; со спуском и подъемом и др.	
98				Лыжные гонки до 2 км без учета времени.	Зачёт
99				Урок-игра "Снежный биатлон"	
100			<b>Основы плавания.</b>	История возникновения плавания в России.	Зачёт

			<b>3 урока</b>		
101				Кроль на груди кроль на спине, техника выполнения.	Зачёт
102				Правила поведения в бассейне и в открытом водоёме.	Зачёт



### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1			<b>Лёгкая атлетика. 20 уроков</b>	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Бег. Оказание первой помощи.	
2				Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	Зачёт
3				Низкий старт, стартовое ускорение. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	Зачёт
4				Физическое развитие и физические качества. Бег по виражу Техника выполнения высокого старта. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	Зачёт
5				Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4*30метров Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 3 мин.	Зачёт
6				Эстафетный бег 4*30 метров командные соревнования. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Игра «Метко в цель»	
7				Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. Игра «Метко в цель. Подтягивание.	Зачёт
8				Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м Шестиминутный бег на результат	Зачёт
9				Правила Т\Б на уроке. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
10				Прыжок в высоту способом "перешагивание". с 5-7 шагов под углом 45. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	Зачёт

11				Прыжок в высоту на результат. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Зачёт
12				Учет прыжка в высоту способом "перешагивание". Нормы ГТО.	Зачёт
13				Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	Зачёт
14				Бег из различных стартовых положений. Учет бега на 30м. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	
15				Броски набивного мяча из разных положений. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке.	
16				Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята»	
17				Учет по прыжкам в длину с места Эстафеты с этапом по 60м.	Зачёт
18				Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта Метание малого мяча на дальность. Бег 3 мин. без учёта времени	
19				Метание малого мяча на дальность Бег 3 мин. без учёта времени.	Зачёт
20				Полоса препятствий. Подведение итогов года.	
21			<b>РК. Народные игры. 6 уроков</b>	Разучивание игры «Охотники и утки». Игра "Вызов номеров"	Зачёт
22				Разучивание игры «волк и олени» Силовые упражнения в подтягивании и отжимании.	Зачёт
23				Разучивание игры «Борьба на палках», Игра "Запрещенное движение"	
24				Разучивание игры «Удочка»	Зачёт
25				Разучивание игры «Воробушки-попрыгунчики»	
26				Разучивание игры «горелки» Учет по технике метания в цель.	Зачёт

27			<b>Баскетбол. 18 уроков</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. История возникновения игры в баскетбол. Ловля и передача мяча	
28				Ловля и передача мяча в парах с отскока о стену. Упражнения с набивными мячами.	Зачёт
29				Ловля и передача мяча в движении, игра «Мяч капитану». «Снайперы»	
30				Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей»,	Зачёт
31				Броски от груди. Игра «Мяч водящему».	
32				Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу»,	Зачёт
33				Ведения мяча. Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	Зачёт
34				Ведение левой и правой рукой. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол. Челночный бег 3x10 м.	Зачёт
35				Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»,	Зачёт
36				Разминка баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении.	Зачёт
37				Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	
38				Броски с передачи. Ведения мяча с изменением направления Учёт техники передачи и ведения мяча.	Зачёт
39				Броски от груди. Ведения мяча с остановками и передачами	Зачёт
40				Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение левой и правой рукой.	
41				Игра по упрощённым правилам. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	Зачёт
42				Игра по упрощённым правилам.	

43				Эстафеты с баскетбольным мячом.	Зачёт
44				Эстафеты с баскетбольным мячом.	Зачёт
45			<b>Футбол. 14 уроков</b>	История возникновения игры футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	
46				Техника паса в футболе. Остановка мяча.	Зачёт
47				Ведение мяча по прямой и змейкой.	
48				Ведение мяча с изменением направления.	
49				Эстафеты с футбольным мячом	
50				Эстафеты с футбольным мячом.	Зачёт
51				Учебная игра по упрощенным правилам.	Зачёт
52				Ведения мяча обводкой между стоек. Удар по воротам игры «Бросок ногой»	
53				Ведение левой и правой ногой. Удары по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3.	Зачёт
54				Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол» игра по упрощённым правилам.	
55				Удары по воротам. Ведение мяча обводкой между стоек. Игра в «Квадрат»	Зачёт
56				Остановка мяча. Взаимодействия в парах, учебная игра.	Зачёт
57				Учет техники удара по воротам в футболе Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	Зачёт
58				Учебная игра по упрощенным правилам 5х5	Зачёт
59			<b>Гимнастика с основами акробатики 15 уроков.</b>	Техника безопасности по гимнастике, строевые упражнения. Перекаты кувырок.	
60				Строевых упражнений, ОРУ для формирования правильной осанки. Кувырок вперед и назад.	Зачёт

61				ОРУ с предметами Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек».	
62				ОРУ. Перестроение. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках, коленях.	Зачёт
63				Стойка на лопатках. Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках. Учет техники кувырка вперед	Зачёт
64				Мост из положения лёжа на спине. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами.	
65				Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Выполнение комбинации из разученных элементов.	Зачёт
66				Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	
67				Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла». Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	Зачёт
68				Опорный прыжок через «козла». Тест на гибкость. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	Зачёт
69				Опорный прыжок через «козла». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	
70				Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	Зачёт
71				Упражнения в равновесии на гимнастической рейке. Танцевальные шаги, акробатика.	
72				Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Акробатика.	Зачёт

73				Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Полоса препятствий.	Зачёт
74			<b>Базовые элементы самбо. 6 уроков</b>	История зарождения самбо. Приёмы, самостраховка. Перекаты на спину, на бок.	Зачёт
75				Самостраховка при падении. Подводящие упражнения для бросков	Зачёт
76				Изучение приемов в положении лёжа. Удержание.	
77				Удержание. Варианты уходов от удержаний.	Зачёт
78				Переворачивание партнёра. Защита от переворачивания.	Зачёт
79				Броски выведение из равновесия.	Зачёт
80			<b>Лыжная подготовка 20 уроков</b>	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника.	
81				Подбор инвентаря, скользящий шаг.	
82				Повороты на месте; прыжком на 90 градусов, махом на 180 градусов.	Зачёт
83				«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду». Скользящий шаг. Повторить повороты.	Зачёт
84				Скользящий шаг. Учет поворота на месте.	
85				Пройти дистанцию до 1000 м в скользящим шагом.	Зачёт
86				Попеременный двушажный ход. Попеременный одношажный ход.	Зачёт
87				Одновременный бесшажный ход.	Зачёт
88				Учет техники подъёма "ёлочкой"	Зачёт
89				Спуск в высокой стойке. Вхождение в ворота.	Зачёт
89				Спуск в низкой стойке, вхождение в ворота	Зачёт

90				Спуск, подъём по дистанции. Учет по технике попеременного двухшажного хода	
91				Подъем, спуск по дистанции. Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе	Зачёт
92				Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	
93				Соревнования на дистанцию 1000 м с отдельным стартом через 10-20 м парами (девочки после мальчиков.)	Зачёт
94				Эстафету с этапом до 100 м (2-3 раза); эстафета круговая.	Зачёт
95				Игра «Лыжники на места» Подведение итогов занятий на лыжах	
96				Игр-эстафет с этапом до 50-80 м: без палок; с палками; со спуском и подъемом и др.	
97				Лыжные гонки до 2 км без учета времени.	Зачёт
98				Урок-игра "Снежный биатлон"	
99			<b>Основы плавания 3 урока</b>	История возникновения плавания в России.	
100				Кроль на груди кроль на спине, техника выполнения.	Зачёт
101-102				Правила поведения в бассейне и в открытом водоёме.	Зачёт