

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА №856»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
И.В. Шагина
« 08 » 2015 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам директора по УВР
Г.М. Монахова
« 08 » 2015 г.

«РАССМОТРЕНО»
Председатель МС
С.Э. Маркуцкая

Рабочая образовательная программа начального общего образования
На 2015-2016 учебный год

Предмет: Развитие культуры

Класс: 1А; 1Б; 1В

Учебная нагрузка (часов в неделю/год): 3 ч./102 ч.

Автор (ы) учебника: Макаров А.В.

Педагог-составитель рабочей программы (ФИО, должность, категория) Алексеев И.В., учитель РК

Принята на педагогическом совете школы

Протокол № 1, от 31.08 2015 г.

Москва 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2008 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 1 классов и рассчитан на один учебный год 3 часа в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего (2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздела **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В I классе согласно учебной программе школьника по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При планировании учебного материала для учащихся I классов настоящей программы были внесены изменения:

1. при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. **Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избежать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.**

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 часов		
Физическая культура 2 часа		
<p>1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы передвижения человека</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
История физической культуры – 2 часа		
<p>1. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>2. Возникновение ФК у древних людей</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей</p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p>
Физические упражнения – 2 часа		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 4 часа		
Самостоятельные занятия – 2 часа		
<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
Составление игры и развлечения – 2 часа		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 92 часов**Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа**

1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
 2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
 3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

Оздоровительные формы занятий**Развитие физических качеств**

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Спортивно-оздоровительная деятельность - 86 часов**Лёгкая атлетика -34 часа**

1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук.
2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

Беговая подготовка**Броски большого мяча****Метание малого мяча****Прыжковая подготовка**

Описывать технику беговых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Описывать технику прыжковых упражнений.

ТРЕБОВАНИЯ

уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.

Гимнастика с основами акробатики – 12 часов

1. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2. Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

3. Акробатические комбинации.

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.

4. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

5. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла

6. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)

7. Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

8. ОФП
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Движения и передвижения строем

Акробатика

Снарядная акробатика

Прикладная гимнастика

Общеразвивающая физическая подготовка

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

ТРЕБОВАНИЯ

выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.

Подвижные игры – 24 часов

1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры типа:

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест».

2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения

на координацию, выносливость и координацию:

Подвижные игры типа

: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.

3. На материале раздела «Спортивные игры» -

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.
Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

Подвижные игры

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Спортивные игры – 18 часов

1. Баскетбол

Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

2. Волейбол

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

3. Футбол

Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;

Спортивные игры

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Осваивать технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ

уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.
уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Разделы четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	2	2	1	1	6
Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1	4
Лёгкая атлетика	18			16	34
Подвижные игры	6	6	7	5	24
Гимнастика		12			12
Спортивные игры			18		18
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	4
Всего	28	22	28	24	102

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся I класса должны:

иметь представление:

- о возникновении первых соревнований, возникновении физической культуры у древних людей
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места,	118 -120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112

см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование». Данная программа обеспечивается следующими учебными изданиями: Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. — М., 2002; Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001. ² Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Программы по физической культуре

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования.
2. **Примерная** основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-022564-9. Издательство «Просвещение», 2010
3. Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.

Учебники по физической культуре

4. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

Учебные диски

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы - (компакт-диск) - издательство Учитель 2010
3. «История Спорта» - компакт – диск
4. Уроки – проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры Лицея № 62
 - техника безопасности на уроках по ФК;
 - Похитители здоровья.
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
 - История Олимпийских игр и др.

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический - Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные - Г
18. Мячи волейбольные - Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

Тематическое планирование уроков физической культуры		
Класс		Первый
Количество уроков в неделю		3
Программа		В.И. Лях
Учитель		Алексеев И.П.
Месяц	№ Урока	Наименование урока
Сентябрь	1	Техника безопасности на спортивной площадке. Обучение прыжков с места.
	2	Построение в шеренгу, колонну, медленный бег, закрепление прыжков с места.
	3	Подвижные игры.
	4	Бег 30м с произвольного старта, совершение прыжков с места.
	5	Прыжки с места на результат.
	6	Подвижные игры.
	7	Эстафеты, медленный бег до 3 минут.
	8	Шестиминутный бег, игра «Класс, смирно».
	9	Подвижные игры.
	10	Прыжковые упражнения, эстафеты.
	11	Медленный бег до 1000 м, игра «Запрещенное движение».
	12	Подвижные игры.
Октябрь	13	Обучение ловли и передачи мяча в парах.
	14	Закрепление ловли и передачи мячей, ведение на месте.
	15	Подвижные игры.
	16	Совершенствование ловли, передач. Ведения мяча.
	17	Совершенствование передач. Эстафеты с мячом.
	18	Подвижные игры.
	19	Обучение метанию в цель.
	20	Закрепление метания в цель.
	21	Подвижные игры.
	22	Совершенствование метания в цель.
	23	Зачёт по метанию в цель.
	24	Подвижные игры.
Ноябрь	25	Эстафеты с предметами.
	26	Подвижные игры, полоса препятствий.
	27	Подвижные игры.
	28	Правила поведения на уроках гимнастики. Обучение элементу «Упор-присев».
	29	Обучение группировке. Лазание по гимнастической стенке.
	30	Подвижные игры.
	31	Лазание по наклонной скамейке, совершение группировки.
	32	Обучение перекатам, подтягивания лёжа на скамейке.
	33	Подвижные игры.
	34	Закрепление перекатов. Обучение лазанию по канату.
	35	Перекаты лёжа. Закрепление лазания по канату.
	36	Подвижные игры.

Декабрь	37	Лазание по канату произвольным способом.
	38	Обучение ходьбе по рейке скамейки.
	39	Подвижные игры.
	40	Обучение перекатам лёжа на животе.
	41	Лазание по канату.
	42	Подвижные игры.
	43	ОРУ с гимнастическими палками.
	44	Обучение перекатам из упора стоя на коленях.
	45	Подвижные игры.
	46	Лазание по наклонной скамейке на коленях, лазание по канату.
	47	Упражнения на равновесие.
	48	Подвижные игры.
Декабрь	49	Комплекс ОРУ на полу, лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
	50	Перелезание через скамейки и маты, подтягивание.
	51	Подвижные игры.
	52	Полоса препятствий.
	53	Игры по выбору, задания на каникулы.
	54	Подвижные игры.
Январь	55	Техника безопасности по лыжной подготовке. Укладка лыж.
	56	Построение и передвижение с лыжами.
	57	Подвижные игры.
	58	Разучивание ступающего шага.
	59	Совершенствование ступающего шага.
	60	Подвижные игры.
	61	Обучение поворотам на месте переступанием.
	62	Прохождение дистанции до 1000м.
	63	Подвижные игры.
	64	Обучение одноопорному скольжению.
	65	Скользящий шаг. Повтор поворотов.
66	Подвижные игры.	
Февраль	67	Подъём и спуск под углом.
	68	Скользящий шаг, спуск в низкой стойке.
	69	Подвижные игры.
	70	Закрепление техники спуска и подъёма с палками.
	71	Эстафеты с поворотами.
	72	Подвижные игры.
	73	Лыжные гонки 500м.
	74	Свободное катание с горок. Встречные эстафеты.
	75	Подвижные игры.

Март	76	Многоскоки. «Гонки мячей».
	77	Прыжки через скакалку.
	78	Подвижные игры.
	79	Прыжки через качающуюся скакалку.
	80	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега.
	81	Подвижные игры.
	82	Закрепление прыжков в высоту с прямого разбега.
	83	Совершенствование прыжков в высоту.
	84	Подвижные игры.
Апрель	85	ОРУ со скакалками, метание мяча в вертикальную цель.
	86	Метание в вертикальную цель. «Вызов номеров».
	87	Подвижные игры.
	88	Метание в горизонтальную цель. Эстафеты с предметами.
	89	Метание в горизонтальную цель, игра «Попрыгунчики-воробышки»
	90	Подвижные игры.
	91	Элементы баскетбола: ведение мяча на месте.
	92	Ведение мяча на месте.
	93	Подвижные игры.
	94	Передачи мяча в парах.
Май	95	Прыжки в длину с места.
	96	Подвижные игры.
	97	Техника безопасности на площадке. Медленный бег до 1,5 мин.
	98	Высокий старт. Ускорения.
	99	Подвижные игры.
	100	Бег 30 м на время.
	101	Встречная эстафета. Бег на 1000 метров без учёта времени.
	102	Подвижные игры.