

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Климовская основная общеобразовательная школа»  
Ясногорского района Тульской области.

Утверждаю:  
директор школы



Г. А. Котова.

Принято на пед. совете школы  
приказ № 1 от 30. 08. 2015г.

Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
1 - 4 классы.  
( по ФГОС )

Количество часов в неделю: – 3 часа.

Количество часов в год:

1 кл. – 99 часов;

2 – 4 кл. – 102ч.

развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Ляха и А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы» издательство «Просвещение» 2006 г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил

предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч. на 4 года обучения (по 3 ч в неделю).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

#### Метапредметные результаты:

##### Учащиеся научатся:

- 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;
- 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.

##### Учащиеся получают возможность научиться:

- *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;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *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.*

#### Предметные результаты:

##### Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- *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;*
- *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре.

**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.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения,** их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности.

**Самостоятельные занятия.** 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).

**Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных

опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине.* Висы; перемахи.

*Гимнастические комбинации.* Например: из виса 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 ноги вперёд.

*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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. 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.

*Прыжковые упражнения:* на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгиванием и запрыгиванием.

*Броски:* большого мяча ( 1 кг. ) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр. Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для образовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Мой друг – физкультура» 1 – 4 кл. Москва. Просвещение. 2002 г.

### Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Д – демонстративный экземпляр ( 1 экземпляр ).

К – полный комплект ( для каждого ученика ).

Ф – комплект для фронтальной работы ( не менее 1 экземпляра на 2 учеников ).

П – комплект необходимый для работы в группах ( 1 экземпляр на 5-6 учеников ).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Кол-во.
-------	---	---------

2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета.	П
2.2.	П. А. Киселёв. «Тестовые вопросы и задания по физ. культуре. «Глобус» 2010г.	Д
2.3.	В. И. Ковалько. «Поурочные разработки по физ. культуре». «ВАКО» 2007 г.	Д
2.4.	Г. И. и Ю. Г. Бергер. «Конспекты уроков для учителя физ. культуры» 5 – 9 кл. «Владос» 2002 г.	Д
2.5.	В. М. Качашкин. «Физическое воспитание в начальной школе». Просвещение.	Д
2.6.	Е. А. Малков. «Подружись с королевой спорта». Просвещение. 1981 г.	Д
2.7.	И. М. Туревский. «Зигзаги ловкости». Тула. 1993 г.	Д
2.8.	С. А. Белов. «Секреты баскетбола». Ф. И. С. 1982 г.	Д
2.9.	Ю. А. Тюриков. «С горы на лыжах». Тула. 1997 г.	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся:</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
3.2.	Журналы «Физкультура и спорт».	П
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения:</b>	
4.1.	Музыкальный центр, компьютер.	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование:</b>	
5.1.	Аптечка.	Д
5.2.	Бревно гимнастическое.	Д
5.3.	Козёл гимнастический.	Д
5.4.	Конь гимнастический.	Д
5.5.	Канат для лазания.	Д

5.13.	Мат гимнастический.	Ф
5.14.	Мост подкидной гимнастический.	Д
5.15.	Мяч теннисный для метания.	П
5.16.	Кегли.	П
5.17.	Лыжи.	П
5.18.	Палки лыжные.	П
5.19.	Ботинки лыжные.	П
5.20.	Сетка волейбольная.	Д
5.21.	Щит с корзиной баскетбольные.	П

**Программное и учебно-методическое**

**оснащение учебного плана.**

( кол-во часов в неделю – 3 часа ).

<b>Класс.</b>	Федеральный компонент ч/год	Региональный компонент ч/год	Школьный компонент ч/год	<b>Реквизиты программы.</b>	УМК обучающихся	УМК учителя.
1 кл.	70	10	19	<b>Комплексная</b>	<i>1 – 4 кл.</i>	<i>«Физическое воспитание в нач. школе»</i>
2 кл.	70	10	22	<b>программа</b>	<i>«Мой друг –</i>	<i>В.М.</i>





Сокращения используемые в данной рабочей программе:

- И. Т. Б.** – инструктаж по технике безопасности;
- КУГ** – комплекс утренней гимнастики;
- ОРУ** – общеразвивающие упражнения;
- Р. К.** – региональный компонент.

Условные обозначения:

- подвижные и спортивные игры;
- лёгкая атлетика;
- гимнастика с элементами акробатики;
- лыжная подготовка.

## Собственно тематическое планирование

### ❖ 1 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 18 ч.

( 27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 9 ч.

№ урока	Дата проведения	Содержание ( тема ) урока.	Примеч.
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Построения и перестроения. Упражнения в движении. Подвижные игры.</i>	
2.		<i>Значение физических упражнений. Организующие команды и приёмы. Упражнения без предметов. КУГ № 1. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
3.		<i>Знания о физической культуре. Основные понятия. Построения и перестроения. Команды в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м.</i>	

		<i>с соревновательной направленностью 500 м.</i>	
10.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в длину с места. Метание т. мяча в цель. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
11.		<i>Упражнения без предметов. КУГ № 2. Развитие выносливости. Равномерный 3-х мин. Бег. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
12.		<i>Специальные беговые упражнения. Ходьба. Бег. Бег с преодолением препятствий. Кросс по слабопересечённой местности 800 м.</i>	
13.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Выносливость. Кросс 1000 м. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лёгкоатлеты.</i>	
14.		<i>Различные прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжками с использованием скакалки. Метание т. мяча на дальность и в цель.</i>	
15.		<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Футбол. Удары по мячу. Ведение мяча. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с мячом.</i>	
16.			
17.		<i>Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Танцевальные упражнения. ОРУ с музыкальным сопровождением. Подвижные игры.</i>	
18.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом. Ловля и передача мяча.</i>	
19.		<i>Упражнения с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением. Баскетбол. Передача, ловля, ведение мяча.</i>	
20.		<i>Быстрота. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Сила. Отжимания. Сгибание и разгибание туловища. Подвижные игры.</i>	
21.		<i>Основы личной гигиены. Прыжок в высоту. Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>	
22.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения на формирование осанки. Упражнения со скакалкой. Прыжки. Наскок на гимнастический мостик. Подвижные игры.</i>	
23.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры с прыжковой и беговой направленностью. Подвижные игры с мячом.</i>	
		<i>Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Челночный бег. Различные варианты челночного бега.</i>	

## II четверть.

Гимнастика – 17 ч.

( 21 ч. )

Подвижные и спортивные игры – 4 ч.

28.	<i>Беседа: «Гимнастика». И.Т.Б. № 17/6. Построения и перестроения. Упражнения на гимнастической стенке. Полоса препятствий.</i>
29.	<i>КУГ № 1. Упражнения с различным гимнастическим инвентарём. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.</i>
30.	<i>Названия снарядов и гимнастических элементов. Упражнения в движении. Акробатика. Группировки. Перекаты. Упоры. Седы. Игры.</i>
31.	<i>Упражнения в движении. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамье, канату. Подвижные игры. Игровые задания.</i>
32.	<i>Организующие команды и приёмы. Освоение акробатических упражнений. Кувырки. Стойка на лопатках. Игровые задания.</i>
33.	<i>Ходьба. Бег. Перестроения. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты. Ходьба по рейке гимнастической скамьи. Подвижные игры.</i>
34.	<i>Построения и перестроения. Передвижение в колонне. Упражнения с гимнастическими палками. Лазания и перелезания. Лазание по канату</i>

41.		<p><i>Упражнения с макс. Сгибанием туловища. Акробатика.</i></p> <p><i>Ходьба. Бег. Прыжки. Развитие силовых способностей.</i></p> <p><i>Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.</i></p>	
42.		<p><i>Режим дня. Ходьба. Бег. Опорные прыжки. Подводящие и подготовительные упражнения. Прыжки через скакалку. Эстафеты.</i></p>	
43.		<p><i>Упражнения с отягощением (набивные мячи). Передача. Метание.</i></p> <p><i>Развитие силовых качеств. Приседания , отжимания, сгиб. туловища.</i></p>	
44.		<p><i>Личная гигиена. Ходьба под музыку. Танцевальные упражнения.</i></p> <p><i>Упражнения на формирование осанки. Координация движений. Игры.</i></p>	
45.		<p><i>Построения и перестроения. Акробатические упражнения.</i></p> <p><i>Равновесие. Упражнения в парах. Подвижные игры. Игровые задания.</i></p>	
46.		<p><i>Упражнения в движении. Футбол. Удары по мячу. Остановка, ведение, передача мяча. Подвижные игры. <b>Р. К.</b> ФК Тульский «Арсенал».</i></p>	
47.		<p><i>Ходьба. Бег. Организующие команды и приёмы. Упражнения с обручем, со скакалкой. Упражнения на развитие ловкости (по станциям).</i></p>	
48.		<p><i>Закаливание организма. Приёмы и правила закаливания. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i></p>	

### III четверть.

Лыжная подготовка – 20 ч.

( 27 ч. )

Подвижные и спортивные игры – 7 ч.

49.	<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и ТБ. ИТБ № 17/7. Организующие команды и приёмы. Подготовка лыжного инвентаря.</i>
50.	<i>Требования к одежде и обуви. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.</i>
51.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения (стойка, координация движений). Игры.</i>
52.	<i>Значение занятий лыжами. Стойка лыжника. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</i>
53.	<i>Лыжная подготовка. Переноска лыж. Значение лыжного спорта. Стойки лыжника. Координация движений. Ступающий и скользящий шаг.</i>
54.	<i>Лыжная подготовка. Повороты на месте. Попеременный 2<sup>х</sup>шажный ход. Перенос тяжести тела. Передвижение в режиме умер. интенсивности.</i>
55.	<i>Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Передвижение ступающим и скользящим шагом.</i>
56.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике попеременного 2<sup>х</sup> шажного хода. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
57.	<i>Понятие об обморожении. Способы подъёма и спуска под уклон. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.</i>
58.	<i>Лыжная подготовка. История возникновения лыж. Освоение техники попер. 2<sup>х</sup> шажного хода. Ступ-ий и скользящий шаг. Прохождение 1 км.</i>
59.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спуска. Спуск в узкой стойке</i>

		<i>техники попеременного 2<sup>х</sup> шажного хода. Передвижение до 1 км.</i>	
65.		<i>Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски. Освоение техники передвижения. Прохождение комбинированной трассы до 1 км.</i>	
66.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие физических качеств. Подвижные игры.</i>	
67.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой передвижения ступающим и скользящим шагом. Спуски, подъёмы. Игры на склоне.</i>	
68.		<i>Лыжная подготовка. Комплекс ОРУ с изменением положения тела стоя на лыжах. Спуски в низкой и основной стойках. Овладение техникой подъёма.</i>	
69.		<i>Лыжная подготовка. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение тренировочной дистанции 1 км.</i>	
70.		<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Освоение техники (согласование работы рук и ног).</i>	
71.		<i>Характеристика основных движений и передвижений. Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
72.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой передвижения. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Овладение техникой спуска. Игры на склоне.</i>	
73.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой передвижения. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Передвижение в режиме умеренной интенсивности 1,5 км.</i>	
74.		<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Упражнения с мячом. Эстафеты. Преодоление простейших препятствий. Подвижные игры.</i>	
75.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

## IV четверть.

Лёгкая атлетика – 16 ч.

( 24 ч. )

Подвижные и спортивные игры – 8 ч.

76.	<i>Беседа: Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1,2,5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Построения и перестроения. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
77.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Построения и перестроения. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
78.	<i>Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. Челночный бег 3х10 м.</i>
79.	<i>Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Многоскоки. Преодоление препятствий. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
80.	<i>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.</i>
81.	<i>Ходьба. Бег. Повторный бег с макс. скоростью 30 м. Беговые упражнения из различных исходных положений. <b>Р. К.</b> Лёгкая атлетика в Тульской обл.</i>
82.	<i>Построения и перестроения. Упр-я с мячами. Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места. <b>Р. К.</b> Наши земляки в большом спорте.</i>
83.	<i>Упр-я в парах. Упр-я в движении. Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Футбол. Овладение техникой ударов, ведения мяча. Передача. Остановка мяча.</i>
84.	<i>Специально беговые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Многоскоки. Эстафеты и подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>
85.	<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Понятие: выносливость. Равномерный 6-и мин. бег. Дыхательные упражнения.</i>
86.	<i>Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 400 м. Метание теннисного мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий.</i>
87.	<i>Ходьба. Бег. Построения и перестроения. Баскетбол. Передача и ловля мяча. Подвижные игры с мячом.</i>
88.	<i>Ходьба. Бег. Развитие силовых способностей. Упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча различными способами на дальность.</i>
89.	<i>Упражнения в движении. Прыжки. Прыжок в высоту способом «перегнывания». Подседание и подседошная и др. упражнения</i>



94.		<p><i>Упражнения с мячами в движении. Футбол. Удары по мячу. Ведение. Передача. Остановка мяча. Подвижные игры с элементами футбола.</i></p>	
95.		<p><i>Специальные упражнения на формирования осанки. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i></p>	
96.		<p><i>Названия метательных снарядов. Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.</i></p>	
97.		<p><i>Комплекс упражнений с отягощением (набивные мячи 1 кг.) Метание на дальность. Метание в цель.</i></p>	
98.		<p><i>Упражнения в движении. Упражнения в парах. Броски б. мяча на дальность из различных положений. Сила. Сгибание туловища.</i></p>	
99.		<p><i>Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 400 м. Кросс с преодолением естественных препятствий. Дыхательные упражнения.</i></p>	
		<p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи и индивидуальные задания на каникулы.</i></p>	

урока	проведения		ч.
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1,2,5. Построения и перестроения. Упражнения в движении. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
2.		<i>Освоение навыков ходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры. Игровые задания с бегом.</i>	
3.		<i>Характеристика физического состояния. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области.</i>	
4.		<i>Ходьба в полу-приседе, с различным положением рук, под счёт. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег. Подвижные игры.</i>	
5.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. Ускоренный бег 20 м.</i>	
6.		<i>Беседа: «Подвижные и спортивные игры». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б. № 17/3,4. Футбол. Освоение техники основных элементов.</i>	
7.		<i>Построения и перестроения. Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Выносливость. Равномерный 4х мин. бег. Дыхательные упражнения.</i>	
8.		<i>Ходьба. Бег. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Подвижные игры с прыжками.</i>	
9.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Прыжки. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>	
10.		<i>Контроль величины нагрузки. КУГ № 2. Ходьба и физические упр-я с музыкальным сопровождением. Танцевальные упражнения. Подвижные игры.</i>	
11.		<i>Упражнения в движении. Бег 30 м. Метание мяча на дальность и в цель. Инвентарь, оборудование и организация игр. Подвижные игры с мячом.</i>	
12.		<i>Упражнения в движении. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с бегом. Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча.</i>	
13.		<i>Специальные беговые упражнения. Повторное выполнение беговых нагрузок</i>	
14.		<i>«в горку». Бег в режиме большой интенсивности 400 м. Дыхательные упр-я.</i>	
15.		<i>Упражнения в движении. Прыжки с продвижением вперёд, назад, в бок. Прыжок в длину с места. Игры с прыжковыми упражнениями.</i>	

20.		<p><i>Ускоренный бег. Челночный бег. Игры с беговой направленностью.</i></p>	
21.		<p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Освоение техники.</i></p>	
22.		<p><i>Упражнения в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Освоение техники прыжка. Подводящие и подготовительные упражнения.</i></p>	
23.		<p><i>Специальные беговые упражнения. Ходьба. Бег. Кросс по слабо-пересеченной местности 1000 м. Дыхательные упражнения.</i></p>	
24.		<p><i>Профилактика травматизма. Правила оказания ПМП. Футбол. Освоение техники ударов по мячу, передачи, остановки, ведения мяча.</i></p>	
25.		<p><i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Сила. Упражнения с отягощением (набивные мячи). Отжимания с опорой на гимнастическую скамью.</i></p>	
26.		<p><i>Упражнения с гимнастической палкой. Игры на переключение внимания. Бег. Прыжки. Метания. Р. К. Наши земляки в большом спорте.</i></p>	
27.		<p><i>Формирование осанки. КУ для укрепления и коррекции. Ходьба. Бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.</i></p>	
		<p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники передачи, ловли, ведения мяча.</i></p>	
		<p><i>Характеристика физического состояния. Подвижные игры.</i></p>	
		<p><i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i></p>	

		<i>занятий. Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
31.		<i>Упражнения с малыми мячами. Упражнения в висах, стоя и лёжа. Перестроения. Танцевальные шаги, их сочетание с ходьбой.</i>	
32.		<i>Упражнения с мячами в движении. Освоение акробатических упражнений. Упоры, седы, группировка, перекаты. Подвижные игры.</i>	
33.		<i>Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</i>	
34.		<i>Ходьба .Бег. Хождение по наклонной гимнастической скамье. Развитие силовых качеств. Лазанье по канату. Переноска партнёра.</i>	
35.		<i>Значение напряжения и расслабления мышц. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.</i>	
36.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Лазанье по наклонной скамейке различными способами. Перелазание через гимнастического коня. Подвижные игры.</i>	
37.		<i>Упражнения в движении. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости по станциям. Р. К.Национальные подвижные игры на развитие ловкости.</i>	
38.		<i>Построения и перестроения. Размыкания. Развитие правильной осанки. Комплекс ОРУ средней координационной сложности для коррекции осанки.</i>	
39.		<i>Упражнения с обручем. Упражнения в висе. Поднимание ног в висе спиной на гимн. стенке до угла 90°. Лазания и перелазания . Подвижные игры.</i>	
40.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Акробатические упр-я . Кувырki. Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами акробатики.</i>	
41.		<i>Упражнения в движении. Равновесие. Упражнения на бревне и при ходьбе По рейке гимнастической скамьи. Подвижные игры.</i>	
42.		<i>Построения и перестроения. Упражнения в движении. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Подвижные игры.</i>	
43.		<i>Упражнения с малыми мячами. Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, в различных упорах.</i>	
44.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Волейбол. Подводящие упражнения. Освоение техники подачи. Подводящие игры с элементами волейбола</i>	

### III четверть.

Лыжная подготовка – 24 ч.

( 30 ч. ) Подвижные спортивные игры - 6 ч.

49.		<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и техника</i>	
-----	--	---	--

55.		<i>умеренной интенсивности. Повторное прохождение отрезков 300 – 500 м.</i>	
56.		<i>Лыжная подг-ка. Освоение техники передв-ния попеременным 2<sup>x</sup> шажным и одновременными 1<sup>0</sup> и 2<sup>x</sup> шажными ходами. Освоение техники поворотов.</i>	
57.		<i>Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. Освоение техники подъёмов и спусков с небольших склонов в основной стойке.</i>	
58.		<i>Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упр-я по технике лыжных ходов. Р. К. Лыжный спорт в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
59.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спуска в основной стойке. Подъём «лесенкой» прямо и наискось. Игры на склоне.</i>	
60.		<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение в режиме большой интенсивности на тренировочной дистанции 2 км. Игры на склоне.</i>	
61.		<i>Лыжная подг-ка. Организующие команды и приёмы. Скользящий шаг. Развитие силовых кач-в. Освоение техники одновременного безшажного хода.</i>	
62.		<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Освоение техники лыжных ходов. Передвижение в режиме умеренной интенсивности. Игры на склоне.</i>	
63.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спусков в различных стойках. Подъёмы. Скоростной подъём ступающим бегом.</i>	
64.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Характеристика физических упражнений по режиму работы мышц. Подвижные игры.</i> <i>Лыжная подготовка. Прохождение комбинированных трасс. Спуски. Подъёмы. Преодоление препятствий на лыжах.</i>	
65.			
66.		<i>Лыжная подготовка. Передвижение с чередованием различных способов. Освоение техники спусков. Торможение падением, палками.</i>	
67.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Подвижные игры.</i>	
68.		<i>Лыжная подготовка. Передвижение в режиме умеренной интенсивности. Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.</i>	
69.			

75.		<i>Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.</i>	
76.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие координационных способностей. Преодоление препятствий. Эстафеты.</i>	
77.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Переходы с хода на ход. Спуски. Подъёмы. Повороты. Торможение.</i>	
78.		<i>Лыжная подготовка. Хранение лыжного инвентаря. Комплекс ОРУ стоя на лыжах. Спуски в различных стойках. Подъёмы.</i>	
		<i>Упражнения с мячами. Футбол. Освоение техники ударов, ведения, передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола.</i>	
		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

## IV четверть.

Лёгкая атлетика – 17 ч.

( 24 ч. ) Подвижные и спортивные игры – 7 ч.

79.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
80.		<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, с различным положением рук. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры.</i>	
81.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
82.		<i>Упражнения с мячами. Полея и передача мяча. Волейбол. Освоение техники</i>	

88.	<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Игры с беговой направленностью.</i>
89.	<i>Упражнения в движении. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Эстафеты.</i>
90.	<i>Беседа: «Королева спорта». Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки</i>
91.	<i>Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 300-500 м.</i>
92.	<i>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Дыхательные упражнения.</i>
93.	<i>Организация самостоятельных форм занятий. Упражнения в движении. Упр-я в парах. Подвижные игры. <b>Р. К.</b> Наши земляки в лёгкой атлетике.</i>
94.	<i>Ходьба. Бег. Быстрота. Ускоренный бег. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Бег 20 м. Бег 30 м.</i>
95.	<i>Закрепление навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки через естественные препятствия.</i>
96.	<i>Упражнения с мячами в движении. Броски большого мяча на дальность из различных положений. Баскетбол. Освоение техники основных элементов.</i>
97.	<i>Упражнения без предметов. КУГ № 3. Освоение техники метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега и в цель. Подвижные игры.</i>
98.	<i>Ходьба. Бег. Преодоление естественных препятствий. Развитие силовых способностей. Выполнение беговых нагрузок «в горку».</i>
99.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения с отягощением ( набивные мячи ). Развитие силовых способностей. Подтягивание. Подвижные игры.</i>
100.	<i>Упражнения в движении. Футбол. Освоение техники ударов по мячу, ведения, передачи, остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.</i>
101.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Развитие выносливости. Равномерный 4<sup>х</sup> мин. бег. <b>Р. К.</b> Наши земляки – Олимпийские чемпионы.</i>
102.	<i>Упражнения с парами. Поединки. Упражнения на парные досочки.</i>



❖ 3 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 19 ч.

( 27 ч. ) Подвижные и спортивные игры – 8 ч.

№ урока	Дата проведения.	Содержание ( тема ) урока.	Примеч.
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б.№ 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Высокий и низкий старты с последующими старт. ускор-ем.</i>	
2.		<i>Понятие «эстафета». Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Подвижные игры.</i>	
3.		<i>Ведение дневника наблюдения за физическим развитием. Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. №17/3</i>	
4.		<i>Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Развитие координации движений. Бег из различных исходных положений. <b>Р. К.</b> Лёгкая атлетика в Тульской обл.</i>	
5.		<i>Влияние бега на состояние здоровья. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Бег с последующим ускорением из различных положений.</i>	
6.		<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упр-я. Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с макс. скоростью. Подвижные игры.</i>	

12.	<i>Правила соревнований в прыжках. Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и подготовительные упражнения.</i>
13.	<i>Ходьба. Бег. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>
14.	<i>Быстрота. Ускоренный бег 30 м. Сила. Подтягивание. Метание мяча на дальность. Освоение техники разбега (5-7 шагов). Подвижные игры.</i>
15.	<i>Правила соревнований в метаниях. Упражнения в движении. Метание мяча на дальность, в цель. Подвижные игры.</i>
16.	<i>Упражнения с мячами. Спортивные игры. Волейбол. Освоение техники подачи мяча. Пионербол. Освоение тактики. Двусторонние игры.</i>
17.	<i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.</i>
18.	<i>Упражнения в движении. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Эстафеты. <b>Р. К.</b> Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>
19.	<i>Специальные физические упражнения для формирования осанки. Ходьба. Бег. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>
20.	<i>Упражнения в парах. Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.</i>
21.	<i>Профилактика травматизма. Правила оказания ПМП. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
22.	<i>Правила соревнований в беге. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 200-300 м.</i>
23.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м.</i>
24.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель. Эстафеты. Подвижные игры. <b>Р. К.</b> Наши земляки – Олимпийские чемпионы.</i>
25.	<i>Упражнения в парах. Упражнения с мячами. Футбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами футбола.</i>
26.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Упр-я с музыкальным сопровождением. Творческие упражнения. Эстафеты с преодолением</i>

## II четверть.

Гимнастика – 16 ч.

( 21 ч. ) Подвижные и спортивные игры – 5 ч.

28.	<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. № 17/6. Построения и перестроения. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3</i>
29.	<i>Упражнения с малыми мячами. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Выполнение различных команд. Подвижные игры.</i>
30.	<i>Упражнения в движении. КУГ № 3. Вольные упражнения. Организующие команды и приёмы. Игровые задания. Подвижные игры.</i>
31.	<i>Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения в движении. Лазание и перелазания. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
32.	<i>Способы самоконтроля. Специальные упражнения для формирования осанки. Лазание по канату в 2 и 3 приёма. Подвижные игры.</i>
33.	<i>Личная гигиена. Упражнения с обручем. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафеты с различным гимнастическим инвентарём. Подвижные игры.</i>
34.	<i>Ходьба. Бег. Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Ловкость. <b>Р. К.</b> Национальные игры на развитие ловкости.</i>
35.	<i>Значение напряжения и расслабления мышц. Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения с набивными мячами.</i>
36.	<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Волейбол. Приём и передача мяча. Специальные движения. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>
37.	

43.		<p><i>способностей. Комбинации из освоенных элементов на стенке, скамье, бревне.</i></p> <p><i>Физические способности и их связь с физическим развитием. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.</i></p>	
44.			
45.		<p><i>Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощением (набивные мячи). Отжимания. Упражнения в парах.</i></p>	
46.		<p><i>Упражнения в движении. Лазание по наклонной скамье различными способами. Равновесие. Ходьба по бревну. Упр-я на гимнастическом бревне.</i></p>	
47.		<p><i>Ходьба. Бег. Футбол. Освоение техники основных элементов. Удары по мячу</i></p> <p><i>Передача. Р. К. Национальные подвижные игры с элементами футбола.</i></p>	
48.		<p><i>Упр-я в парах. Акробатические упражнения. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с акробатическими элементами. Подвижные игры.</i></p> <p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i></p> <p><i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i></p>	

### III четверть.

Лыжная подготовка – 24 ч.

( 30 ч. )

Подвижные и спортивные игры – 6 ч.

49.	<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и техника безопасности</i>
50.	<i>И.Т.Б. № 17/7. Освоение техники спуска в различных стойках. Подъёмы. Основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами. Освоение Техники лыжных ходов. Попеременный 2<sup>x</sup> шажный ход без палок.</i>
51.	<i>Лыжная подготовка. Спуски, подъёмы, торможение (освоение техники). Повороты. Равновесие. Подвижные игры на склоне. Эстафета.</i>
52.	<i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный 2<sup>x</sup> шажный ход с палками.</i>
53.	<i>Лыжная подготовка. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Попеременный 2<sup>x</sup> шажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</i>
54.	<i>Требования к температурному режиму. Особенности дыхания. Освоение техники спуска и подъёмов. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой».</i>
55.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники поворотов. Равновесие. Освоение техники передвижения одновременными 1<sup>o</sup> и 2<sup>x</sup> шажными ходами.</i>
56.	<i>Понятие об обморожении. Освоение техники спуска, подъёмов. Прохождение комбинированной трассы 1 км. Игры на склоне.</i>
57.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упр-я по технике лыжных ходов. <b>Р. К.</b> Лыжный спорт в Тульской обл., в Ясногорском р-не.</i>
58.	<i>Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъём ступающим шагом, «лесенкой». Поворот переступанием вокруг пяток лыж.</i>
59.	<i>Лыжная подготовка. Чередование шагов и ходов во время передвижения. Выносливость. Прохождение тренировочной дистанции 3 км.</i>
60.	<i>Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъём ступающим шагом, «лесенкой». Поворот переступанием вокруг носков лыж.</i>
61.	

66.		<p><i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i></p>	
67.		<p><i>Лыжная подготовка. Прохождение комбинированных трасс. Освоение техники спусков, подъёмов, поворотов, торможения.</i></p>	
68.		<p><i>Лыжная подготовка. Игры на склоне. Освоение техники передвижения на лыжах, спусков, подъёмов, поворотов, торможения. Эстафеты.</i></p>	
69.		<p><i>Подвижные и спортивные игры. Пионербол. Тактика игры. Волейбол. Освоение техники приёма, передачи, подачи мяча.</i></p>	
70.		<p><i>Лыжная подготовка. Освоение техники спусков, подъёмов, поворотов, торможения. Р. К. Национальные игры на склоне.</i></p>	
71.		<p><i>Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2<sup>х</sup> шажного хода. Передвижение в режиме умеренной интенсивности до 2 км.</i></p>	
72.		<p><i>Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2<sup>х</sup> шажного хода. Одновременные 1<sup>о</sup> и 2<sup>х</sup> шажные хода. Освоение техники чередования ходов.</i></p>	
73.		<p><i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой попеременного 2<sup>х</sup> шажного хода. Прохождение отрезков 300 – 500 м.</i></p>	
74.		<p><i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Футбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами футбола.</i></p>	
75.		<p><i>Лыжная подготовка. Передвижение в режиме умеренной интенсивности с чередованием различных ходов. Спуски, торможение, повороты, подъёмы.</i></p>	
76.		<p><i>Лыжная подготовка. Комплекс ОРУ стоя на лыжах. Развитие выносливости. Прохождение соревновательных дистанций на время (1 и 2 км.).</i></p>	
77.		<p><i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</i></p>	
78.		<p><i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с мячом.</i></p>	
		<p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i></p>	

79.	<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
80.	<i>Понятие «эстафета». Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Различные варианты прыжков. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры.</i>
81.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.</i>
82.	<i>Команда «старт». Финиширование. Бег с изменением длины и частоты шагов. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с прыжками.</i>
83.	<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами волейбола. Пионербол. Двусторонняя игра.</i>
84.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств. Подтягивание.</i>
85.	<i>Влияние бега на состояние здоровья. Бег в коридорчике 30-40 см. Бег из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью 60 м.</i>
86.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
87.	<i>Правила соревнований в беге. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами. Броски набивного мяча.</i>
88.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие координации движений. Бег из различных исходных положений. Ускоренный бег. Челночный бег.</i>
89.	<i>Упражнения с мячами. Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Футбол. Овладение техникой основных элементов. Подвижные игры с элементами футбола.</i>
90.	<i>Профилактика травматизма, причины возникновения травм, ПМП. Эстафеты. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской обл., в Ясногорском районе.</i>
91.	<i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Метание мяча на дальность. Овладение техникой разбега при метаниях.</i>
92.	<i>Правила соревнований в прыжках и метаниях. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Ускоренный бег. Игры на внимание.</i>
93.	<i>Специальные упражнения для формирования осанки. Ходьба. Бег. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>
94.	

99.	<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Волейбол. Освоение техники приёма, передачи, подачи мяча. Пионербол. Двусторонняя игра.</i>
100.	<i>Развитие скоростно-силовых способностей. Повторное выполнение беговых нагрузок «в горку». Сила. Подтягивание. Подвижные игры.</i>
101.	<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Ровномерный бег в режиме большой интенсивности 1000 м. Дыхательные упражнения.</i>
102.	<i>Упражнения с мячами. Ходьба. Бег. Футбол. Овладение техникой основных элементов. Игры с элементами футбола. <b>Р. К. Тульский ФК «Арсенал».</b></i>  <i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i>



3.	<i>Упражнения в движении. Строевые упр-я. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском р-не.</i>
4.	<i>Ходьба. Бег. Освоение техники прыжков. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.</i>
5.	<i>Упражнения в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Многоскоки. Метание мяча на точность, дальность, заданное расстояние.</i>
6.	<i>Упражнения с мячами. Спортивные игры. Футбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами футбола.</i>
7.	<i>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью 20 м., 30 м. Подвижная игра.</i>
8.	<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Равномерный 6<sup>м</sup> мин. бег. Р. К. Наши земляки – Олимпийцы.</i>
9.	<i>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 300 – 500 м.</i>
10.	<i>Упр-я с мячом. Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Овладение техникой передачи, ловли, ведения мяча. Игры с элементами баскетбола.</i>
11.	<i>Сведения о правилах соревнований. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс по слабопересечённой местности 1000 м.</i>
12.	<i>Понятия «темп» и длительность бега. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.</i>
13.	<i>Упражнения с отягощением (набивные мячи). Развитие силовых способностей. Упражнения в висах на высокой перекладине. Подтягивание.</i>
14.	<i>Основные понятия в лёгкой атлетике. Ходьба. Бег. Прыжки. Челночный бег. Ускоренный бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
15.	<i>Упражнения в движении. Мини-баскетбол. Овладение элементами технико-тактического взаимодействия. Р. К. Тульские «Арсенал», «Тулица».</i>
16.	<i>Правила соревнований в прыжках. Ходьба. Бег. Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Броски набивного мяча разл. способами.</i>
17.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжки</i>

23.		<i>Самостоятельное выполнение ОРУ по индивидуальным комплексам. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Игры с элементами футбола.</i>	
24.		<i>Упражнения в движении. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Специальные прыжковые упр-я. Прыжок в высоту «перешагиванием».</i>	
25.		<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Челночный бег (различные варианты). Метание на дальность и в цель. Овладение техники разбега.</i>	
26.		<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Сочетание различных технических приёмов.</i>	
27.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

## II четверть.

Гимнастика – 18 ч.

( 21 ч. ) Подвижные и спортивные игры – 3 ч.

28.		<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности</i>	
-----	--	---	--

34.	<i>Упражнения с набивными мячами. Освоения навыков лазания. Лазание по канату в 3 приёма. Висы на гимнастической стенке.</i>
35.	<i>Упражнения со скакалкой. Освоение навыков опорных прыжков. Вскок на гимнастический козёл в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i>
36.	<i>Упр-я с гимнастической палкой. Акробатические упр-я. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках. Мост. Эстафеты с элементами акробатики.</i>
37.	<i>Личная гигиена. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках.</i>
38.	<i>Упражнения с мячами. Развитие координации движений. Жонглирование. <b>Р. К.</b> Национальные подвижные игры на развитие ловкости.</i>
39.	<i>Режим дня. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Освоение висов. Варианты висов на гимнастической стенке. Подтягивание. Поднимание ног.</i>
40.	<i>Вольные упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Простейшие комбинации.</i>
41.	<i>Упражнения с обручем. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне, стенке, скамье.</i>
42.	<i>Упражнения в движении. Баскетбол. Освоение тактических действий (индивидуальные, групповые). Игра по упрощенным правилам баскетбола.</i>
43.	<i>Закаливание. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Подвижные игры.</i>
44.	<i>Упражнения с флажками. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Освоение танцевальных упражнений. Сочетание шагов. Элементы народных танцев.</i>
45.	<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Поддача, приём, передача мяча. Пионербол. Взаимодействие игроков. <b>Р. К.</b> Тульские клубы «Арсенал», «Тулица».</i>
46.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Простейшие комбинации. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
47.	<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Освоение техники опорных прыжков. Эстафеты. Подвижные игры.</i>

### III четверть.

Лыжная подготовка – 24 ч.

( 30 ч. )

Подвижные и спортивные игры – 6 ч.

49.	<i>Беседа: «Лыжная подг-ка». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. № 17/7. Передвижение на лыжах. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход.</i>
50.	<i>Основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами. Освоение техники попеременного 2<sup>х</sup> шажного хода. Спуски с пологих склонов.</i>
51.	<i>Значение лыжного спорта. История возникновения. Передвижение ступающим и скользящим шагом, бегом. Торможение «плугом», упором.</i>
52.	<i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Освоение техники попеременного 2<sup>х</sup> шажного хода. Спуски с пологих склонов.</i>

58.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой», «ёлочкой».</i>
59.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упр-я по технике лыжных ходов. Р. К. Лыжный спорт в Тульской обл., в Ясногорском р-не.</i>
60.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой».</i>
61.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Повторное прохождение отрезков 200-300 м. Повороты. Преодоление препятствий на лыжах.</i>
62.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием на месте и в движении.</i>
63.	<i>Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы. Повороты на месте. Освоение техники подъёмов, спусков. Торможение.</i>
64.	<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой попеременного 2<sup>х</sup> шажного хода. Развитие выносливости. Прохождение комбинированной трассы до 2,5 км.</i>
65.	<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение в режиме умеренной и большой интенсивности. Прохождение дистанции 2 км.</i>
66.	<i>Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Торможение. Повороты. Подъёмы. Игры на склоне.</i>
67.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
68.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой».</i>
69.	<i>Лыжная подготовка. Развитие координации движений (равновесие, перенос тяжести тела, скольжение на одной). Р. К. Национальные игры на склоне.</i>
70.	<i>Лыжная подготовка. Попеременный 2<sup>х</sup> шажный ход. Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием в движении.</i>
71.	<i>Лыжная подготовка. Гигиенические требования. Передвижение с чередованием шагов и ходов. Спуски в различных стойках.</i>
72.	

78.		<p><i>препятствий. Эстафеты. Подвижные игры.</i></p> <p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i></p> <p><i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные занятия.</i></p>	
-----	--	--	--

## IV четверть.

Лёгкая атлетика – 16 ч.

( 24 ч. ) Подвижные и спортивные игры – 8 ч.

79.		<p><i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег.</i></p> <p><i>Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i></p>	
80.		<p><i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Высокий и низкий старты.</i></p> <p><i>Бег 20 м., 30 м. Подвижные игры с беговой направленностью.</i></p>	
81.		<p><i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. Развитие силовых способностей. Подтягивание. Метание мяча на дальность.</i></p>	
82.		<p><i>Специальные беговые упражнения. Старты. Бег по дистанции.</i></p> <p><i>Финиширование. Овладение техникой бега. Подвижные игры.</i></p>	
83.		<p><i>Упражнения с мячами. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.</i></p> <p><i>Передача, ловля, ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</i></p>	
84.		<p><i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в длину с места. Челночный бег.</i></p> <p><b>Р. К.</b> <i>Лёгкая атлетика в Тульской области, в ясногорском районе.</i></p>	
85.		<p><i>Влияние бега на состояние здоровья. Ходьба. Бег. Бег из различных</i></p>	

91.		<i>Упражнения в движении. Круговая и встречная эстафеты. Прыжки с высоты с точностью приземления. Подвижные игры с прыжками.</i>	
92.		<i>Специальные упражнения на формирование осанки. Ходьба. Бег. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>	
93.		<i>Упражнения в движении. Различные варианты ходьбы, бега, прыжков. Подвижные игры с беговой и прыжковой направленностью.</i>	
94.		<i>Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Упражнения на восстановление дыхания.</i>	
95.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Футбол. Овладение техникой основных элементов. Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола.</i>	
96.		<i>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме большой интенсивности 800 м. Упражнения на восстановление дыхания.</i>	
97.		<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. с соревновательной направленностью.</i>	
98.		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Поддача, приём и передача мяча. Пионербол. Взаимодействие игроков. Игры с элементами волейбола.</i>	
99.		<i>Физические качества, их развитие под влиянием занятий физическими упр-ями. Ходьба. Бег. <b>Р. К.</b> Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>	
100.		<i>Развитие силовых способностей. Повторное выполнение беговых нагрузок «в горку». Подтягивание на высокой перекладине. Подвижные игры.</i>	
101.		<i>Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Равномерный 6<sup>и</sup> мин. бег. Подвижные игры.</i>	
102.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

