|  |
| --- |
| C:\Users\User\Pictures\2017-03-31\006.jpg |
| Пояснительная записка  Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Новопокровская НОШ №33(принята на педагогическом совете МКОУ Новопокровская НОШ №33 от 29 августа 2016 года), учебного плана, календарного графика учебно-воспитательной работы МКОУ Новопокровская НОШ №33 и является составной частью основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Новопокровская НОШ №33  Реализация программы обеспечивается линией учебников «Физическая культура» под редакцией В.И.Лях |
| I. Планируемые результаты освоения учебного предмета  (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)  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.  Знания о физической культуре  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).   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.*   Способы физкультурной деятельности  Выпускник научится:   * отбирать упражнения 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.   Выпускник получит возможность научиться:   * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей 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*.   Физическое совершенствование  Выпускник научится:   * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); * выполнять организующие строевые команды и приёмы; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.   Выпускник получит возможность научиться:   * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* * *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;* * *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;* * *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).* |
| II. Содержание учебного предмета  Знания о физической культуре  Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, 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).  Самостоятельные наблюдения 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 площадках и в спортивных залах).  Физическое совершенствование  Физкультурно­оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).  Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация. 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 вперёд ноги.  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 ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  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; остановка мяча; ведение 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. Подвижные игры разных народов.  Общеразвивающие упражнения  На материале гимнастики с основами акробатики  Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.  На материале лёгкой атлетики  Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.  Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.  Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  На материале лыжных гонок  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.    Распределение часов по разделам. Физическая культура.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Разделы курса | Количество часов в год | | | | Всего | | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс | | 1.Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | | 2.Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |  | | 2.1. Гимнастика с основами акробатики | 22 | 22 | 22 | 22 | 87 | | 2.2.Лёгкая атлетика | 24 | 24 | 24 | 24 | 96 | | 2.3.Лыжные гонки | 21 | 22 | 22 | 22 | 88 | | 2.4.Подвижные и спортивные игры | 28 | 30 | 30 | 30 | 118 | |  | 99 | 102 | 102 | 102 | 405 | |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре на 2016-2017 уч. год (3 класс)- 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Раздел. Тема урока | | | Дата по плану | Дата по факту |
| **Знания о физической культуре- 1 час** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями | | | 05.09 |  |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 2 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | | | 07.09 |  |
| 3 | | Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега , с места. | | 08.09 |  |
| 4 | | Развитие координации: эстафеты, бег 30 метров. | | 12.09 |  |
| 5 | | Развитие быстроты: бег 30  метров – на результат. Беговые упражнения. | | 14.09  15.09 |  |
| 6 | | Развитие быстроты: медленный бег с изменением направления. Техника высокого старта. | | 19.09 |  |
| 7 | | Развитие силовых способностей: метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | | 21.09 |  |
| 8 | | Развитие координации: специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 | | 22.09 |  |
| 9 | | Развитие выносливости: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | | 26.09 |  |
| 10 | | Развитие силовых способностей: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Равномерный 6-минутный бег. | | 28.09 |  |
| 11 | | Развитие силовых способностей: метание. Метание малого мяча из-за головы в цель. | | 29.09 |  |
| 12 | | Развитие координации: специальные беговые упражнения. Челночный бег. | | 03.10 |  |
| 13 | | Развитие быстроты: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | | 05.10 |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 14 | | Инструктаж по технике безопасности (подвижные игры). Особенности физической культуры разных народов. | | 06.10 |  |
| **Подвижные игры (30 часов)** | | | | | |
| 15 | | Развитие координации: прием и передача мяча  способом из-за головы. Подвижная игра: « Бросай – беги». | | 10.10 |  |
| 16 | | Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках. Игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | | 12.10 |  |
| 17 | | Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках. Игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | | 13.10 |  |
| 18 | | Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Платочек». | | 17.10 |  |
| 19 | | Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Платочек». | | 19.10 |  |
| 20 | | Развитие силовых способностей: метания на точность в горизонтальную цель по неподвижной цели. Игра: «Шагай вперед», | | 20.10 |  |
| 21 | | Развитие силовых способностей: метания на точность в горизонтальную цель по неподвижной цели. Игра: «Точно в цель». | | 24.10 |  |
| 22 | | Развитие выносливости, силовых способностей: висы, отжимание. Игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». | | 26.10 |  |
| 23 | | Развитие выносливости, силовых способностей: висы, отжимание. Игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». | | 27.10 |  |
| 24 | | Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Броски мяча в корзину. | | 07.11 |  |
| 25 | | Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Специальные передвижения без мяча. | | 09.11 |  |
| 26 | | Развитие координации: эстафеты с передачей малого мяча. Броски мяча в корзину. | | 10.11 |  |
| 27 | | Развитие координации: перебрасывание мяча через сетку в парах. Игра: «Слушай сигнал» | | 14.11 |  |
| 28 | | Развитие координации: перебрасывание мяча через сетку в парах. Игра: «Слушай сигнал» | | 16.11 |  |
| 29 | | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте и в движении. Игра: «Ручной мяч» | | 17.11 |  |
| 30 | | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте и в движении. Игра: «Фигуры». | | 21.11 |  |
| 31 | | Развитие координации: техника передачи и переброски мяча. Игра: «Передал - садись». | | 23.11 |  |
| 32 | | Развитие координации: техника передачи и переброски мяча. Игра: «Передал - садись». | | 24.11 |  |
| 33 | | Развитие быстроты: ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Светофор». | | 28.11 |  |
| 34 | | Развитие быстроты: ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Светофор». | | 30.11 |  |
| 35 | | Развитие координации: реакция на летящий мяч. Игра: «Мяч водящему» | | 01.12 |  |
| 36 | | Развитие координации: реакция на летящий мяч. Игра: «Мяч среднему». | | 05.12 |  |
| 37 | | Развитие координации: ритмические движения. Игра: «Гонка мячей в колоннах». | | 07.12 |  |
| 38 | | Развитие координации: ритмические движения. Игра: «Догони свою пару» | | 08.12 |  |
| 39 | | Развитие ловкости  при броске мяча в корзину. Игра: «Мяч соседу» | | 12.12 |  |
| 40 | | Развитие ловкости  при броске мяча в корзину. Игра: «Угадай, чей голосок». | | 14.12 |  |
| 41 | | Игровые задания на овладение командными навыками: защитные действия игроков. Игра «Деревья и люди» | | 15.12 |  |
| 42 | | Игровые задания на овладение командными навыками: защитные действия игроков. Игра «Охотники и утки» | | 19.12 |  |
| 43 | | Развитие координации: ловля, передача и ведение мяча. Игра «Веселые эстафеты с мячом». | | 21.12 |  |
| 44 | | Развитие координации: ловля, передача и ведение мяча. Игра «Веселые эстафеты с мячом». | | 22.12 |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 45 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | 26.12 |  |
| **Лыжные гонки (22 часа)** | | | | | |
| 46 | | | Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Строевые приемы с лыжами. | 28.12 |  |
| 47 | | | Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Строевые приемы с лыжами | 29.12 |  |
| 48 | | | Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Эстафета на лыжах без палок. | 09.01 |  |
| 49 | | | Передвижение на лыжах: ступающий шаг. Эстафета на лыжах без палок. | 11.01 |  |
| 50 | | | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | 12.01 |  |
| 51 | | | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | 16.01 |  |
| 52 | | | Развитие выносливости: передвижение на лыжах скользящим шагом. | 18.01 |  |
| 53 | | | Развитие выносливости: передвижение на лыжах скользящим шагом тренировочной дистанции. | 19.01 |  |
| 54 | | | Развитие координации: спуски с горы. Прохождение  дистанции до 1000 метров скользящим шагом. | 23.01 |  |
| 55 | | | Развитие координации: спуски с горы. Прохождение  дистанции до 1000 метров скользящим шагом. | 25.01 |  |
| 56 | | | Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 26.01 |  |
| 57 | | | Развитие выносливости и координации: совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 30.01 |  |
| 58 | | | Развитие координации: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 01.02 |  |
| 59 | | | Развитие координации: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 02.02 |  |
| 60 | | | Развитие координации: спуск с горы. Прохождение  тренировочной дистанции до 1500 метров | 06.02 |  |
| 61 | | | Развитие координации: спуск с горы. Прохождение  тренировочной дистанции до 1500 метров | 08.02 |  |
| 62 | | | Развитие координации: ходьба на лыжах изученными способами с ускорениями. | 09.02 |  |
| 63 | | | Развитие координации: ходьба на лыжах изученными способами с ускорениями. | 13.02 |  |
| 64 | | | Развитие выносливости и координации: передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции | 15.02 |  |
| 65 | | | Развитие выносливости и координации: передвижения скользящим шагом на тренировочной дистанции | 16.02 |  |
| 66 | | | Прохождение тренировочной дистанции на лыжах ( на время) | 20.02 |  |
| 67 | | | Прохождение тренировочной дистанции на лыжах ( на время) | 22.02 |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 68 | | | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 01.03 |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (22 часа)** | | | | | |
| 69 | | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 02.03 |  |
| 70 | | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 06.03 |  |
| 71 | | | Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. | 09.03 |  |
| 72 | | | Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. | 13.03 |  |
| 73 | | | Развитие координации:  лазание, перелезания и переползания по гимнастической скамейке. | 15.03 |  |
| 74 | | | Развитие координации:  лазание, перелезания и переползания по гимнастической скамейке. | 16.03 |  |
| 75 | | | Развитие силовых способностей: гимнастические комбинации | 20.03 |  |
| 76 | | | Развитие силовых способностей: гимнастические комбинации | 22.03 |  |
| 77 | | | Развитие силовых способностей: гимнастические комбинации | 23.03 |  |
| 78 | | | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Акробатические упражнения | 03.04 |  |
| 79 | | | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Акробатические упражнения | 05.04 |  |
| 80 | | | Развитие координации: равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Повороты на 90о. | 06.04 |  |
| 81 | | | Формирование осанки, развитие координации: ходьба на носках, ходьба по гимнастической скамейке. Равновесия | 1 0.04 |  |
| 82 | | | Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы. | 12.04 |  |
| 83 | | | Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы. | 13.04 |  |
| 84 | | | Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы. | 17.04 |  |
| 85 | | | Развитие  силы и гибкости: выпады, полушпагаты, взмахи, прыжковые упражнения. | 19.04 |  |
| 86 | | | Развитие  силы и гибкости: индивидуальные комплексы. Упражнения для укрепления мышечного корсета. | 20.04 |  |
| 87 | | | Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. | 24.04 |  |
| 88 | | | Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. | 26.04 |  |
| 89 | | | Гимнастические и акробатические комбинации в эстафетах | 27.04 |  |
| 90 | | | Гимнастические и акробатические комбинации в эстафетах | 03.05 |  |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 91 | | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Особенности физической культуры разных народов. | 04.05 |  |
| 92 | | | Прыжковые упражнения. Техника прыжка с места. Комплекс обще-развивающих упражнений. | 08.05 |  |
| 93 | | | Беговые упражнения. Техника высокого старта. Равномерный 6-минутный бег. | 10.05 |  |
| 94 | | | Развитие выносливости: равномерный скоростной бег, чередующийся с ходьбой. Прыжковые упражнения. | 11.05 |  |
| 95 | | | Развитие выносливости: бег 1000 метров без учета времени. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 15.05 |  |
| 96 | | | Развитие силовых способностей прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. Комплекс обще-развивающих упражнений. | 17.05 |  |
| 97 | | | Развитие координации: метание мяча с места на точность. Бег на 30 метров | 18.05 |  |
| 98 | | | Развитие выносливости: бег 1000 метров  без учета времени. | 22.05 |  |
| 99 | | | Развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Метание на дальность. | 24.05 |  |
| 100 | | | Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Медленный бег с ускорениями. | 25.05 |  |
| 101 | | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный 6-минутный бег. | 29.05 |  |
| 102 | | | Беговые упражнения с преодолением препятствий (эстафеты) | 31.05 |  |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)