

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
Протокол № 1
«29» 08 2019г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. заместителя директора
по УВР ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
Т.Г. Гоцманова
«30» 08 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
Т.А. Чертогорова
Приказ № 51/1
«2» 09 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРА

1 - 4 классы

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель:

Чежина Татьяна Евгеньевна

г.о. Тольятти, 2019г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1-4 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2), учебного плана ГБОУ школы-интерната № 4.

Актуальность.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Известно, что уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

В науке о человеке и в практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребёнка как основе формирования разносторонней личности, особенно школьников с тяжёлой зрительной патологией.

Физическое воспитание детей с глубоким нарушением зрения является неотъемлемой частью всей системы учебной и воспитательной работы. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке учащихся к социализации и интеграции в общество зрячих.

Предметом обучения в начальной школе является двигательная активность 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.

Психолого-педагогическая характеристика слабовидящих обучающихся.

При слабовидении различают три степени нарушения зрения: тяжёлая — острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,09; средняя — острота зрения находится в пределах от 0,1 до 0,2; лёгкая — острота зрения находится в пределах от 0,3 до 0,4.

Кроме сниженной остроты зрения на снижение зрительных возможностей слабовидящих обучающихся негативно влияет снижение других зрительных функций (поля зрения, цветоразличение, снижение контрастной чувствительности, нарушение глазодвигательных функций), что является весьма характерным для слабовидения.

Вследствие выше обозначенных причин у слабовидящих обучающихся нарушены:

- пространственное восприятие и ориентировка в пространстве,

- координационные способности, формирование точных, целостных зрительных образов, снижены скорость и точность восприятия, имеются трудности в различении сенсорных эталонов.

Для данной группы обучающихся не зависимо от состояния зрительного анализатора характерно снижение произвольного и непроизвольного запоминания, наличие неотчётливых и недифференцированных представлений.

Нагрузка на уроках ФК осуществляется с учётом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия проводятся с учётом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

Цель содержания учебного предмета «Физическая культура» у слабовидящих обучающихся:

- обеспечить с помощью средств физической культуры разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их социальное и эмоциональное благополучие;
- создать специальные условия для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

Основные задачи реализации содержания

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, охрана нарушенного зрения, закаливание, формирование правильной осанки;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности ЦНС.

Образовательные задачи:

- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость)
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям адаптированных спортивных игр.

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность, самостоятельность, сообразительность, находчивость;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми.

Коррекционные задачи:

- преодоление вторичных отклонений в физическом развитии и двигательной сфере
- формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарём).

Результаты освоения учебного предмета

Освоение АООП НОО, созданной на основе Стандарта, обеспечивает достижение слабовидящими обучающимся двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты отражают:

- овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- развитие любви к своей стране и городу;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;
- развитие эстетических чувств;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни;
- формирование интереса к предметно-практической деятельности, трудовым действиям.

Предметные результаты:

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» у слабовидящих обучающихся будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического, нравственного и социального развития.

В результате обучения на ступени начального общего образования слабовидящий обучающийся овладевает определённой системой знаний, умений и навыков.

Знания о физической культуре:

- представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;
- знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;
- знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять;

- знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;
- знаниями способов безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений.
- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;
- 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);
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности:

- умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами и с учётом противопоказаний;
- умениями участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

- умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие
- физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;
- умением выполнять элементарные акробатические упражнения;
- умением выполнять гимнастические упражнения;
- умением выполнять ритмические упражнения, упражнения на равновесие;
- умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;
- умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс обучения включает в себя три больших раздела — это знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, которые в свою очередь поделены на темы.

Знания о физической культуре.

Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положения «лёжа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперёд, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперёд, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперёд с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперёд, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150—200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 6 - 8 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 — 50 см до 60 — 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 — 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; отбивание мяча об пол левой, правой рукой на месте и в движении, свободная игра с мячом. Игра «пионербол».

Упражнения в равновесии: Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через верёвку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега

Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счёт, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счёт 1, на счёт 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счёт).

Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперёд. Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. В наклоне вперёд и назад горизонтальные повороты на 180 градусов. Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

Упражнения на ориентирование.

Упражнения на формирование пространственных понятий: слева — справа, выше — ниже, спереди — сзади, близко — далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.

Лёгкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы.

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх Челночный бег.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): лёгкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10—15 см); прыжки в глубину с высоты 10—15 см; прыжки «через ручей» (15—20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных лёгких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

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-адаптированных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Голбола: ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча.

- На материале *лёгкой атлетики*:

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

- На материале *лыжной подготовки*:

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 двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Курс занятий: 66 часов в год, 2 раза в неделю для 1 классов,

68 часов в год, 2 раза в неделю для 2-4 классов.

Срок реализации программы 4 года

Два раза в год в начале и в конце учебного года проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (описание тестов смотреть в приложении).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Классы			
		1	2	3	4
		Количество часов			
I. Знания о физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Гимнастика с основами акробатики	20	22	22	22
8	Лёгкая атлетика	12	16	16	23
9	Лыжная подготовка		10	10	10
10	Школа мяча	16			
11	Подвижные игры	10	12	12	5
12	Танцевальная аэробика	8	8	8	8
		66	68	68	68
	Итого: 268 часов				

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Список литературы

1. Азарян Р. Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. — М., 1989.
2. Бастрон О. В., Сафронова И. Н. Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. — Томск : Из-во ТГПУ, 2007. — С. 167—169.
3. Беженцева Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната / Л. И. Беженцева. — Томск : Изд-во ТГПУ, 2003. — С. 233—23.
4. Демирчоглян Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. — М. : Советский спорт, 2000. — С. 95—102.
5. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М. Маллаев. — М. : Советский спорт, 2002. — С. 32—33.
6. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). — СПб., — 2001.
7. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате обучения на ступени начального общего образования слабовидящий обучающийся овладевает определённой системой знаний, умений и навыков.

Знания о физической культуре:

- представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;
- знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;
- знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять;
- знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;
- знаниями способов безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений.
- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;
- 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);
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности:

- умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с учётом противопоказаний;
- умениями участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

- умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие
- физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;
- умением выполнять элементарные акробатические упражнения;

- умением выполнять гимнастические упражнения;
- умением выполнять ритмические упражнения, упражнения на равновесие;
- умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;
- умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

2 КЛАСС

68 часов в год (2 часа в неделю)

№ урока п/п	№ урока в теме	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	дата
1. Легкая атлетика (4 часов).				
1	1.1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения: одежда и обувь ученика во время занятий легкой атлетикой. П/и «Узнай по голосу».	1	
2	1.2	Построение в шеренгу по росту. Выполнение команд: «Становись!». Ходьба в рассыпную со свободным движением рук. О.Р.У. без предмета. Бег в медленном темпе 300 м. П/и «Мяч соседу».	1	
3	1.3	Построение в шеренгу по росту. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!». Ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены. О.Р.У. без предмета. Бег в медленном темпе 300 м. Знакомство с движениями рук во время бега. П/и «Мяч соседу».	1	
4	1.4	Построение в колонну по одному. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены. Бег в медленном темпе 300 м. О.Р.У. с малыми мячами. П/и «Бросаю – ловлю».	1	
2. Подвижные игры (7 часов).				
5	2.1	Построение в колонну по одному. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба с одной стороны на противоположную, обходя предметы, лежащие на полу. Бег в медленном темпе 300 м. О.Р.У. с малыми мячами. П/и «Бросаю – ловлю».	1	
6	2.2	Построение в круг. Повороты направо. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Ходьба с одной стороны на противоположную, обходя предметы, лежащие на полу. Бег в медленном темпе 300 м. О.Р.У. с флажками. П/и «Волк во рву».	1	
7	2.3	Построение в круг. Повороты налево. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Ходьба. Бег в медленном темпе 300 м. О.Р.У. с флажками. Прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, руки на пояс: 10 прыжков. П/и «Слушай сигнал».	1	
8	2.4	Построение в круг из шеренги, взявшись за руки. Повороты направо, налево. Ходьба. Медленный бег 2 раза по 1 мин. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, руки на пояс: 10 прыжков. П/и «Слушай сигнал».	1	
9	2.5	Построение в круг из шеренги, взявшись за руки. Повороты направо, налево. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, руки на пояс: 20 прыжков. П/и «Слушай сигнал».	1	
10	2.6	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без	1	

		предмета. Воспроизведение отрезков длины (5, 10 и 15 м.) воспроизведение расстояния при прыжках в длину с места. Прыжки в длину с места с мягким приземлением: 4-6 раз. П/и «Попади в цель».		
11	2.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Воспроизведение отрезков длины (5, 10 и 15 м.) Прыжки в длину с места с мягким приземлением: 4-6 раз. П/и «Попади в цель».	1	
3. Гимнастика (22 часа)				
12 13	3.1 3.2	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения: одежда и обувь ученика во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. П/и «Линейная эстафета».	2	
14	3.3	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Ходьба по залу, держась в полушаге от стены, в различном темпе. Ходьба по доскам, разложенным по прямой линии. Упражнения у вертикальной плоскости (стенка, деревянный щит и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами; отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение. Передача мяча друг другу в шеренге, колонне над головой (сзади стоящему). П/и «Гонка мячей».	1	
15	3.4	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Повороты на голос учителя. Приседание у стенки, касаясь ее затылком и туловищем. Передача мяча друг другу в шеренге, колонне над головой (сзади стоящему). П/и «Гонка мячей».	1	
16	3.5	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Ходьба с изменением длины шагов. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, отвести ногу в сторону и вернуться в исходное положение. Удары мяча об пол, подбрасывание вверх, броски в стену и ловля его двумя руками. П/и «Мяч среднему».	1	
17	3.6	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Подняться на носки и медленно опуститься на ступню. Движение рук: на пояс, в стороны, за спину. Удары мяча об пол, подбрасывание вверх, броски в стену и ловля его двумя руками. П/и «Мяч среднему».	1	
18	3.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со шнуром. Пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см., граница которой обозначена на полу линиями. Встать на скамейку и сойти с нее. Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. П/и «Пустое место».	1	
19	3.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со шнуром. Ходьба по доске, положенной на полу. Ходьба по дощечкам («болоту»). Игры: «Паук и муха», «Шаги» Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. П/и «Пустое место».	1	
20	3.9	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без	1	

		предмета. Ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводами стоп. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке. Ходьба: боком, руки в стороны, на пояс, с мячом, с палкой в руках, по доске, лежащей на полу. Стойка на бревне (лежащем на полу) продольно и поперек, руки свободно, в стороны, руки вперед. П/и «Перемена мест».		
21	3.10	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке. Ходьба: боком, руки в стороны, на пояс, с мячом, с палкой в руках, по доске, лежащей на полу. Стойка на бревне (лежащем на полу) продольно и поперек, руки свободно, в стороны, руки вперед. П/и «Перемена мест».	1	
22	3.11	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Захватывание пальцами различных предметов. Упражнения с грузом весом 200 гр. на голове. Ходьба с грузом на голове. П/и «Космонавты».	1	
23	3.12	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Лазанье вверх, вправо, влево и вниз по гимнастической стенке разными способами. Перелезание через препятствия высотой 50-60 см. Подлезание под различные препятствия произвольным способом. П/и «Космонавты».	1	
24	3.13	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со шнуром. Лазанье вверх, вправо, влево и вниз по гимнастической стенке разными способами. Перелезание через препятствия высотой 50-60 см. Подлезание под различные препятствия произвольным способом. П/и «Космонавты».	1	
25	3.14	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. Ходьба с заземлением, с ускорением и переходом в бег. Группировка в приседе, сидя; группировка лежа на спине. П/и «Парашютисты».	1	
26	3.15	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. Передвижение по характеру музыки: медленное, быстрое, шагом, бегом, скачками и т.п. подскоки на месте, переброска мяча, движения руками и ногами в темпе музыкальной фразы. Перекаты вперед- назад, лежа на спине в группировке. Перекаты вперед-назад из положения упор присев (голова не должна касаться пола). П/и «Парашютисты».	1	
27	3.16	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. Передвижение по характеру музыки: медленное, быстрое, шагом, бегом, скачками и т.п. подскоки на месте, переброска мяча, движения руками и ногами в темпе музыкальной фразы. Перекаты вперед- назад, лежа на спине в группировке. Перекаты вперед-назад из положения упор присев (голова не должна касаться пола). П/и «Гонка мячей».	1	
28	3.17	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. Танцевальный шаг на носках, шаг с подскоком. Перекаты назад из упора присев и перекаты вперед, группировка	1	

		сидя. Простейшие соединения разученных движений. П/и «Гонка мячей».		
29	3.18	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. Танцевальный шаг на носках, шаг с подскоком. Перекаты назад из упора присев и перекаты вперед, группировка сидя. Простейшие соединения разученных движений. Игры: «Паук и муха», «Шаги»	1	
30	3.19	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. В основной стойке смыкание и размыкание носков. Из основной стойки поочередные переступания носками и пятками до положения равновесия на широко расставленных ногах и обратно. Игры: «Паук и муха», «Шаги»	1	
31	3.20	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. Поднимание на носки, ноги на ширине плеч. Ходьба вперед и боком по начерченной линии. Сохранение равновесия после внезапных остановок. Игры: «Шаги», «Салки – ногу от земли»	1	
32	3.21	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. Игры-эстафеты с лазаньем и перелезанием.	1	
33	3.22	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. Игры-эстафеты с лазаньем и перелезанием.	1	
4. Лыжная подготовка (10 часов)				
34	4.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выбор лыжного инвентаря. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	
35	4.2	Передвижения на лыжах ступающим шагом. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток. П/и «Метко в цель».	1	
36	4.3	Передвижения на лыжах скользящим шагом. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток. П/и «Метко в цель».	1	
37	4.4	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода (без палок). П/и «Белые медведи».	1	
38	4.5	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода (без палок). П/и «Белые медведи».	1	
39	4.6	Подъем ступающим шагом по наклонной до 100-120 градусов. Спуск в основной стойке со склонов крутизной до 80 градусов. Катание на санках.	1	
40	4.7	Подъем ступающим шагом по наклонной до 100-120 градусов. Спуск в основной стойке со склонов крутизной до 80 градусов. Катание на санках.	1	
41	4.8	Повторное передвижение на расстояние 30-35 метров (3-4 раза). Игры-эстафеты с санками.	1	
42	4.9	Передвижение в медленном темпе 0,7 – 1 км. за урок. Игры-эстафеты с санками.	1	
43	4.10	Передвижение в медленном темпе 0,7 – 1 км. за урок. Игры-эстафеты с санками.	1	
2. Подвижные игры (5 часов).				
44	2.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Отбивание стена-пол-стена. «Охотники»	1	

45	2.9	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Отбивание стена-пол-стена. «Охотники»	1	
46	2.10	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в малый боулинг.	1	
47	2.11	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в малый боулинг.	1	
48	2.12	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в малый боулинг.	1	
5. Танцевальная аэробика (8 часов).				
49	5.1	ТБ на уроках танцевальной аэробики. Беседа о пользе занятий аэробикой. Строевые упражнения. Повороты направо, налево на месте. Разновидности ходьбы, бега под музыку. Комплекс о.р.у. без предмета под музыку. П/и «Ровным кругом»	1	
50	5.2	Строевые упражнения. Повороты направо, налево на месте. Ходьба, бег. Обучение танцевальному шагу под музыку. Простейшие движения руками под музыку. <i>March</i> - ходьба на месте. <i>Step touch</i> - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). П/и «Море волнуется»	1	
51	5.3	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. Закрепление танцевального шага. <i>Basik step</i> - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. <i>Step touch</i> - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). П/и «Море волнуется»	1	
52	5.4	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом под музыку. <i>V - step</i> - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. <i>Knee - up</i> - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой, подъем колена правой. П/и «Совушка»	1	
53	5.5	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. <i>Knee - up</i> - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой, подъем колена правой. <u>Полька</u> : шаг с правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два). П/и «Совушка»	1	
54	5.6	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками под музыку. <i>Curl</i> - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. <u>Подскок</u> : шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и)	1	
55	5.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со	1	

		скакалкой под музыку. Соединение изученных танцевальных движений. Выполнение под музыку. Самостоятельное составление упражнения под музыку. П/и «Разноцветные платочки»		
56	5.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой под музыку. Выполнение танцевального комплекса с игрушками. П/и «Разноцветные платочки» Подведение итогов.	1	
1. Легкая атлетика (12 часов).				
57	1.5	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Обучение - высокий старт. Метание предметов в вертикальную цель. П/и «К своим флажкам»	1	
58	1.6	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Закрепление – высокий старт. Метание предметов в вертикальную цель (разный вес). П/и «К своим флажкам»	1	
59	1.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Бег 30 метров с высокого старта. Метание в горизонтальную цель с 3, 5, 7 метров. П/и «Снайперы»	1	
60	1.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом.	1	
61	1.9	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками.	1	
62	1.10	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. Прыжки на месте на двух ногах через короткую скакалку: 2 серии по 10-15 прыжков (2-я группа), отдых между сериями – 1,5 минуты.	1	
63	1.11	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки на месте на двух ногах через короткую скакалку: 2 серии по 10-15 прыжков (2-я группа), отдых между сериями – 1,5 минуты. П/и «Будь осторожен».	1	
64	1.12	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с маленькими мячами. Прыжки на месте на 2-х ногах с поворотом на 90 градусов 5-6 раз. П/и «Догоняй мяч».	1	
65	1.13	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с маленькими мячами. Прыжки на месте на 2-х ногах с поворотом на 90 градусов 5-6 раз. П/и «Догоняй мяч».	1	
66	1.14	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой. Медленный бег на месте – 2-3 раза по 20-30 секунд О.Р.У. со скакалкой. П/и «Линейная эстафета», п/и «Метко в цель».	1	
67	1.15	Строевые упражнения. Повороты. Медленный бег на месте – 2-3 раза по 20-30 секунд О.Р.У. со скакалкой. П/и «Линейная эстафета», п/и «Метко в цель».	1	
68	1.16	Итоговый урок: игры, эстафеты с элементами пройденного материала уч.года. Беседа о правилах закаливания и режима дня во время летних каникул.	1	

Всего 68 часов. Из них:

1. Легкая атлетика – 16 часов
2. Подвижные игры – 12 часов
3. Гимнастика – 22 часа
4. Танцевальная аэробика – 8 часов
5. Теоретические знания в процессе уроков.

3 КЛАСС

68 часов в год (2 часа в неделю).

№ урока п/п	№ урока по теме	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	дата
1. Легкая атлетика (4 часа).				
1	1.1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения: одежда и обувь ученика во время занятий легкой атлетикой. П/и «Узнай по голосу».	1	
2	1.2	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Повороты на месте направо, налево. Бег на носках. О.Р.У без предмета. Прыжки на месте на одной и двух ногах с различными положениями рук (на поясе, за головой, к плечам). П/и «Салки простые».	1	
3	1.3	Построение в круг из колонны по одному. Повороты на месте направо, налево. Бег на расстояние 20 – 25 м. по 2 – 3 раза. О.Р.У без предмета. Прыжки на месте на одной и двух ногах с различными положениями ног (скрестно, врозь). П/и «Салки простые».	1	
4	1.4	Построение в одну шеренгу, в колонну по одному (на время). Повороты на месте направо, налево. Бег на расстояние 20 – 25 м. 3 – 4 раза. О.Р.У. с маленькими мячами. Прыжки на месте на одной и двух ногах с поворотом на 90 градусов. П/и «Гуси – лебеди».	1	
2. Подвижные игры (7 часов).				
5	2.1	Расчет по порядку. Повороты на месте направо, налево. Медленный бег 2 раза по 1,5 минуты. О.Р.У. с маленькими мячами. Выполнить до 10 прыжков. П/и «Гуси – лебеди».	1	
6	2.2	Расчет по порядку. Повороты на месте направо, налево. Медленный бег на месте 2 – 3 раза: 20 – 30 секунд. О.Р.У. с флажками. Выполнить до 20 прыжков. П/и «Мяч – соседу».	1	
7	2.3	Расчет на «первый-второй». Повороты на месте направо, налево. Передвижение в колонне по одному в обход. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. О.Р.У. с флажками. Прыжки с места через полосу шириной 30 – 40 см. – 4 – 6 раз. П/и «Мяч – соседу».	1	
8	2.4	Расчет на «первый-второй». Повороты на месте направо, налево. Передвижение в колонне по одному в обход. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки с места через полосу шириной 60 – 70 см. – 4 – 6 раз. П/и «Бросаю – ловлю».	1	
9	2.5	Равнение в шеренге (касаясь правым локтем товарища). Повороты на месте направо, налево. Бег через линии (одна от другой на расстоянии 60 – 70 м.). О.Р.У. со скакалкой. Прыжки в длину через полосу шириной 100 – 110 см. толчком одной ноги и приземлением на обе ноги с 3 – 5 беговых шагов 4 – 5 раз. П/и «Бросаю – ловлю».	1	
10	2.6	Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты на	1	

		месте направо, налево. Передвижение в колонне по одному по кругу. Бег через линии (одна от другой на расстоянии 60 – 70 м.). О.Р.У. без предмета. Прыжки через скакалку поочередно с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперёд – 2 серии по 10 – 15 прыжков, отдых 1,5 - 2 минуты. П/и «Чем играем?».		
11	2.7	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты на месте направо, налево. Передвижение в колонне по одному по кругу. Бег с преодолением 2- 3 простейших препятствий (подлезание под сетку, прыгнуть через воображаемую канаву и др.) О.Р.У. без предмета. Передвижение вперед с прыжком через короткую скакалку на расстоянии 3х15 м., отдых 1 – 2 минуты. П/и «Чем играем?».	1	
3.Гимнастика (22 часа)				
12	3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения: одежда и обувь ученика во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Перекаты назад-вперед из упора присев. Ходьба по линии – руки за голову, с мячом на голове вперёд. П/и «Попрыгунчики – воробышки»	1	
13	3.2	Двигательный режим ученика 3-го класса. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Перекаты назад-вперед из упора присев. Внезапные остановки во время ходьбы, бега, в играх. П/и «Слушай сигнал».	1	
14	3.3	Правильная осанка, правильное дыхание. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх. Внезапные остановки во время ходьбы, бега, в играх. П/и «Слушай сигнал».	1	
15	3.4	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх. Ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, с поворотами на 90 градусов и 180 градусов. П/и «Попрыгунчики – воробышки»	1	
16	3.5	Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, движения рук в стороны, вверх, вниз, наклоны вправо, влево, не теряя касания со стеной. Ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, с поворотами на 90 градусов и 180 градусов.	1	
17	3.6	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Стоя на бревне (закрепленном на полу): различные движения руками, приседания, наклоны (положить мяч на пол, поднять мяч с пола). П/и «Волк во рву»	1	
18	3.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Поднимание прямой ноги	1	

		вперед и в сторону. То же упражнение с подниманием на носки. Стоя на бревне (закреплённым на полу): различные движения руками, приседания, наклоны (положить мяч на пол, поднять мяч с пола). П/и «Лиса и куры».		
19	3.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Стоя у стены (с грузом на голове 150-200 гр.), приседание с касанием стены затылком, спиной. П/и «Лиса и куры».	1	
20	3.9	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. С грузом на голове передвижение вправо, влево, ходьба по гимнастической стенке. П/и «К своим флажкам!»	1	
21	3.10	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. Ходьба по начерченной линии, по веревке, положенной на пол, по рейке гимнастической скамейки. П/и «К своим флажкам!»	1	
22	3.11	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. В положении сидя на скамейке захватывание сводами ступней мелких предметов (малые мячи, кубики, скакалки). П/и «Не замочи ноги»	1	
23	3.12	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. В положении сидя на скамейке захватывание сводами ступней мелких предметов (малые мячи, кубики, скакалки). П/и «Не замочи ноги»	1	
24	3.13	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. В положении сидя на скамейке захватывание сводами ступней мелких предметов (малые мячи, кубики, скакалки). П/и «Не замочи ноги»	1	
25	3.14	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Ходьба и бег в разном темпе под счет, хлопки и музыку (с ускорением, с замедлением). Ходьба соответственно характеру музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.	1	
26	3.15	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Ходьба и бег в разном темпе под счет, хлопки и музыку (с ускорением, с замедлением). Ходьба соответственно характеру музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.	1	
27	3.16	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба и бег в разном темпе под счет, хлопки и музыку (с ускорением, с замедлением). Ходьба соответственно характеру музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.	1	
28	3.17	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Движение в ритме галопа и польки по кругу. Подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля.	1	
29	3.18	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Движение в ритме галопа и польки по кругу. Подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля.	1	

30	3.19	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Движение в ритме галопа и польки по кругу. Перебрасывание мяча влево, вправо.	1	
31	3.20	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. Движение в ритме галопа и польки по кругу. Перебрасывание мяча влево, вправо.	1	
32	3.21	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах.	1	
33	3.22	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах.	1	
4. Лыжная подготовка (10 часов)				
34	4.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Уход за лыжным инвентарем, крепление лыж. Передвижение с лыжами на плече. Изучение переменного двухшажного хода. П/и «Два мороза»	1	
35	4.2	Передвижение с лыжами на плече. Изучение переменного двухшажного хода. Подъем елочкой. Спуски в низкой и высокой стойках. П/и «Два мороза»	1	
36	4.3	Передвижение переменным двухшажным ходом. Подъем елочкой. Спуски в низкой и высокой стойках. Катание на санках.	1	
37	4.4	Повороты переступанием с конца склона (в обе стороны). Повторное передвижение на отрезках 40 – 50 м. (3 – 4 раза). Катание на санках.	1	
38	4.5	Повороты переступанием с конца склона (в обе стороны). Повторное передвижение на отрезках 40 – 50 м. (3 – 4 раза). П/и «Метко в цель»	1	
39	4.6	Передвижение по слабопересеченной местности 1 – 1,5 км. за урок. П/и «Метко в цель»	1	
40	4.7	Передвижение по слабопересеченной местности 1 – 1,5 км. за урок. П/и «Метко в цель»	1	
41	4.8	Передвижение по слабопересеченной местности 1 – 1,5 км. за урок. Катание на санках с горки.	1	
42	4.9	Передвижение по слабопересеченной местности 1 – 1,5 км. за урок. Катание на санках с горки.	1	
43	4.10	Передвижение по слабопересеченной местности 1 – 1,5 км. за урок. Катание на санках с горки.	1	
2. Подвижные игры (5 часов)				
44	2.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Отбивание стена-пол-стена. Игра в малый боулинг.	1	
45	2.9	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Отбивание стена-пол-стена. Игра в малый боулинг.	1	
46	2.10	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Отбивание стена-пол-стена. Игра в малый боулинг.	1	
47	2.11	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и	1	

		левой рукой. Отбивание стена-пол-стена. Игра в малый боулинг.		
48	2.12	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Отбивание стена-пол-стена. Игра в малый боулинг.	1	
5.Танцевальная аэробика (8 часов).				
49	5.1	ТБ на уроках танцевальной аэробики. Беседа о личной гигиене до и после занятий аэробикой. Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета под музыку. Повторить простые шаги и приставные шаги. П/и «Хитрая лиса».	1	
50	5.2	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета под музыку. <i>Mambo</i> - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не ставится. <i>Curl</i> - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. П/и «Хитрая лиса».	1	
51	5.3	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. <i>Mambo</i> - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не ставится. <i>Curl</i> - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Эстафеты с бегом, подлезанием, перелезанием	1	
52	5.4	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом под музыку. <i>Privot</i> - шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед - поворот. <i>Kick</i> - шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45 («удар»). Эстафеты с бегом, упр-ями в равновесии.	1	
53	5.5	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками под музыку. <i>Privot</i> - шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед - поворот. <i>Kick</i> - шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45 («удар»). Игры с мячами разного веса.	1	
54	5.6	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками под музыку. <i>Privot</i> - шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед - поворот. . <i>Lift Side</i> - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45, шаг левой в сторону - подъем правой в сторону на 45. Игры с мячами разного веса.	1	
55	5.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой под музыку. . <i>Lift Side</i> - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45, шаг левой в сторону - подъем правой в сторону на 45.Соединение изученных шагов в единое. П/и «Два города».	1	
56	5.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой под музыку. Самостоятельное составление комплекса танцевальных движений в парах. П/и «Два города». Подведение итогов.	1	
Легкая атлетика (12 часов).				

57	1.5	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Учить – метание в вертикальную цель с шага. Прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. П/и «Русская лапта»	1	
58	1.6	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Закреплять метание в вертикальную цель с шага. Бег 30 метров с высокого старта. П/и «Русская лапта»	1	
59	1.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Совершенствовать челночный бег. Сдача норматива – прыжок в длину с места. П/и «Русская лапта»	1	
60	1.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. П/и «Русская лапта»	1	
61	1.9	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. П/и «Русская лапта»	1	
62	1.10	Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо, налево. Бег в медленном темпе 600 м. О.Р.У. с малым мячом. Метание мяча в цель. П/и «Ночной часовой».	1	
63	1.11	Предварительное знакомство с поворотом на пятке одной ноги и на носке другой. Бег в медленном темпе 600 м. О.Р.У. с малым мячом. Метание мяча в цель. П/и «Ночной часовой».	1	
64	1.12	Предварительное знакомство с поворотом на пятке одной ноги и на носке другой. Бег в медленном темпе 600 м. О.Р.У. с флажками. Метание волана на дальность. П/и «Иди тихо».	1	
65	1.13	Построение из колонны по одному в колонну по два. Бег в медленном темпе 600 м. О.Р.У. с флажками. Метание различных легких предметов на точность и на дальность. П/и «Иди тихо».	1	
66	1.14	Построение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по кругу на указанные ориентиры. Бег в медленном темпе 600 м. О.Р.У. со скакалкой. Метание малого мяча в цель (щит 1х1 м., висящий на высоте 170-180 см. от пола) с расстояния 4 - 6 м. П/и «Не замочи ноги».	1	
67	1.15	Построение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по кругу на указанные ориентиры. Бег в медленном темпе 600 м. О.Р.У. со скакалкой. Метание малого мяча в цель (щит 1х1 м., висящий на высоте 170-180 см. от пола) с расстояния 4 - 6 м. П/и «Не замочи ноги».	1	
68	1.16	Итоговый урок: игры, эстафеты с элементами пройденного материала уч.года. Беседа о правилах закаливания и режима дня во время летних каникул.	1	

Всего 68 часов. Из них:

1. Легкая атлетика – 16 часов
2. Подвижные игры – 12 часов
3. Гимнастика – 22 часа
4. Лыжи – 10 часов
5. Танцевальная аэробика – 8 часов
6. Теоретические знания в процессе уроков.

4 КЛАСС

68 часов в год (2 часа в неделю).

№ урока п/п	№ урока по теме	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	дата
1. Легкая атлетика (11 часов).				
1	1.1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения: одежда и обувь ученика во время занятий легкой атлетикой. П/и «Узнай по голосу».	1	
2	1.2	Понятие о правом и левом флангах. Быстрый бег на месте: 2- 3 раза по 4- 6 секунд. О.Р.У. без предмета. Прыжки на двух ногах (высота прыжка 10 – 15 см.). Выполнять 2 серии по 6 раз с интервалами отдыха 1,5 - 2 минуты. П/и «Тройки».	1	
3	1.3	Равнение в шеренге налево, направо. Быстрый бег на месте: 3 – 4 раза по 6 – 8 секунд. О.Р.У. без предмета. Прыжки на двух ногах (высота прыжка 10 – 15 см.). Выполнять 2 серии по 10 раз с интервалами отдыха 1,5 - 2 минуты. П/и «Тройки».	1	
4	1.4	Равнение в шеренге налево, направо, на середину. Медленный бег на месте: 2 – 3 раза по 30 – 40 секунд. О.Р.У. с малым мячом. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед – 10 – 12 прыжков. Выполнять по 2 раза на каждую ногу с интервалами отдыха между ними 1 – 2 минуты. П/и «Салки с домами».	1	
5	1.5	Рапорт. Медленный бег на месте: 3 – 4 раза по 40 – 50 секунд. О.Р.У. с малым мячом. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед – 10 – 12 прыжков. Выполнять по 2 раза на каждую ногу с интервалами отдыха между ними 1 – 2 минуты. П/и «Салки с домами».	1	
6	1.6	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Бег с прыжками (после каждого пятого шага). О.Р.У. с флажками. Прыжки в длину с места на точность приземления 100 – 110 см. Выполнить 3 – 4 раза. П/и «Салки на одной ноге».	1	
7	1.7	Расчет в шеренге и в колонне по одному, на «первый – второй». Бег с ускорением. О.Р.У. с флажками. Прыжки в длину с места на точность приземления 100 – 110 см. Выполнить 3 – 4 раза. П/и «Салки на одной ноге».	1	
8	1.8	Расчет в шеренге и в колонне по одному, на «первый – второй». Равномерный бег 2 – 3 раза по 30 секунд. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки через скакалку поочередно с одной ноги на другую с продвижением вперед до 30 см. П/и «Догоняй мяч».	1	
9	1.9	Повороты на месте направо и налево на пятке одной ноги и на носке другой. Равномерный бег 2 – 3 раза по 40 секунд. О.Р.У. со скакалкой. Прыжки через скакалку поочередно с одной ноги на другую с продвижением вперед до 30 см. П/и «Догоняй мяч».	1	
10	1.10	Повороты на месте направо и налево на пятке одной ноги и на носке другой. Медленный бег 2 – 3 раза по 1,5 минуты. О.Р.У. без предмета. Метание мяча (резиной трубки) из положения стоя боком в направлении	1	

		метания. П/и «Быстрой».		
11	1.11	Размыкание и смыкание приставными шагами. Медленный бег 3 – 4 раза по 2 минуты. О.Р.У. без предмета. Метание мяча (резиной трубки) из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Быстрой».	1	
2. Гимнастика (22 часа)				
12	2.1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения: одежда и обувь ученика во время занятий гимнастикой. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Кувырок вперед в группировке из упора присев. Перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80 см. Удержание на голове груза весом 200 гр. Ходьба с грузом на голове.	1	
13	2.2	Здоровье и утренняя гимнастика. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Кувырок вперед в группировке из упора присев. Преодоление полосы препятствий перелезанием. Удержание на голове груза весом 200 гр. Ходьба с грузом на голове.	1	
14	2.3	Самоконтроль учащихся за интенсивностью нагрузки по показателям пульса. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Ходьба по бревну (высота 50 – 60 см.) с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25 – 30 см. выше бревна) и подлезание (сидя в полуприседе) под веревочку (веревочка на 70 – 80 см. выше бревна).	1	
15	2.4	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, развитие физических качеств, осанку, работоспособность. Повороты на 90* без разделений. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Два последовательных кувырка вперед разученным способом. Ходьба по бревну (высота 50 – 60 см.) с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25 – 30 см. выше бревна) и подлезание (сидя в полуприседе) под веревочку (веревочка на 70 – 80 см. выше бревна).	1	
16	2.5	Дыхание при выполнении упражнений. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Ходьба по бревну (высота 50 – 60 см.) с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25 – 30 см. выше бревна) и подлезание (сидя в полуприседе) под веревочку (веревочка на 70 – 80 см. выше бревна). Удержание на голове груза весом 200 гр. Ходьба с грузом на голове.	1	
17	2.6	Повороты на 90* без разделений. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Два последовательных кувырка вперед разученным способом. Расхождение вдвоём на гимнастической скамейке. Стоя продольно на бревне (высота 50 – 60 см.), ловля мяча, брошенного партнером.	1	
18	2.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Два последовательных кувырка вперед разученным способом. Расхождение вдвоём на гимнастической скамейке. Стоя продольно на бревне	1	

		(высота 50 – 60 см.), ловля мяча, брошенного партнером.		
19	2.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой ногами на стенку. Балансирование гимнастической палки ногой.	1	
20	2.9	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. Стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой ногами на стенку. Балансирование гимнастической палки ногой.	1	
21	2.10	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Сидя на гимнастической скамейке, изучение захвата каната скрестно.	1	
22	2.11	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Лазанье по наклонной плоскости или гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов с переходом на гимнастическую стенку, на бревно и другие снаряды (голову держать прямо). Сидя на гимнастической скамейке, изучение захвата каната скрестно.	1	
23	2.12	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Лазанье по канату на высоту до 2 м. свободным способом в 3 – 4 перехвата. Кружение во время ходьбы на 540 градусов в разные стороны.	1	
24	2.13	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Лазанье по канату на высоту до 2 м. свободным способом в 3 – 4 перехвата. Горизонтальные повороты на 360 градусов в обе стороны в наклоне вперед.	1	
25	2.14	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Упражнения с удержанием груза (150 – 200 гр.) на голове: повороты головы, повороты кругом, приседание. Положение сед на гимнастической скамейке, одна нога прямая, другая – согнутая без опоры руками. Чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180 градусов.	1	
26	2.15	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Упражнения с удержанием груза (150 – 200 гр.) на голове: лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке. Чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180 градусов. Ритмизированная ходьба и бег с хлопками и элементами движения рук.	1	
27	2.16	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Упражнения с удержанием груза (150 – 200 гр.) на голове: вправо, влево по гимнастической стенке. Ходьба и бег соответственно по характеру музыки (тихо, быстро). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, хлопki выполняются каждую четверть, на каждую первую четверть. Парные и групповые упражнения, выполняемые под музыку.	1	
28	2.17	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Упражнения с удержанием груза (150 – 200 гр.) на голове: передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке и др.). Ходьба и бег соответственно по	1	

		характеру музыки (тихо, быстро). Прохлопывание размеров 2/4,3/4, 4/4, хлопки выполняются каждую четверть, на каждую первую четверть. Парные и групповые упражнения, выполняемые под музыку.		
29	2.18	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. Понятие о такте и музыкальной фразе. Выдвижение ноги из 3 – й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1 – й и 2 – й позициях. Позиции рук.	1	
30	2.19	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с гимнастической палкой. П/и «Охотники и утки», «Слушай сигнал»	1	
31	2.20	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. П/и «Охотники и утки», «Слушай сигнал»	1	
32	2.21	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с обручем. П/и «Вызов номеров», «Передача мячей в колоннах».	1	
33	2.22	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. П/и «Вызов номеров», «Передача мячей в колоннах».	1	
3. Лыжная подготовка (10 часов)				
34	3.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжные мази, смазка лыж. Самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности. П/и «Два мороза»	1	
35	3.2	Попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности. Совершенствование скольжения по лыжне с отталкиванием палками. П/и «Два мороза»	1	
36	3.3	Попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности. Совершенствование скольжения по лыжне с отталкиванием палками. П/И «Взятие крепости»	1	
37	3.4	Изучение одновременного двухшажного хода. Подъем полуелочкой. Спуски в основной и высокой стойке прямо и наискось. П/И «Взятие крепости»	1	
38	3.5	Изучение одновременного двухшажного хода. Подъем елочкой. Спуски в основной и высокой стойке прямо и наискось. П/и «Попади в цель»	1	
39	3.6	Прохождение дистанции 1 км. одновременным двухшажным ходом. Повороты переступанием прямо по склону (в обе стороны). П/и «Попади в цель»	1	
40	3.7	Прохождение дистанции 1 км. одновременным двухшажным ходом. Повороты переступанием прямо по склону (в обе стороны).	1	
41	3.8	Прохождение дистанции 1 км. одновременным двухшажным ходом. Торможение плугом. Катание с горки.	1	
42	3.9	Прохождение дистанции 1 км. одновременным двухшажным ходом. Торможение плугом. Катание с горки.	1	
43	3.10	Катание на лыжах вокруг школы.	1	
4. Подвижные игры (5 часов)				
44	4.1	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в настольный теннис.	1	
45	4.2	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У.	1	

		без предмета. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в настольный теннис.		
46	4.3	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в настольный теннис.	1	
47	4.4	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в малый боулинг.	1	
48	4.5	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. Отбивание теннисного мяча ракеткой правой и левой рукой. Игра в малый боулинг.	1	
5. Танцевальная аэробика (8 часов) 1. Легкая атлетика (12 часов)				
49	5.1	ТБ на уроках танцевальной аэробики. Основы правильного питания и режим дня. Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета (под музыку). <i>Pony</i> - прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. <i>Vox step</i> - по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. П/и «Хитрая лиса».	1	
50	5.2	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. <i>Pony</i> - прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. <i>Scoop</i> - правой шаг вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. <i>Vox step</i> - по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п.	1	
51	5.3	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. <i>Scoop</i> - правой шаг вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. <i>Step cross</i> - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.	1	
52	5.4	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. <i>Open Step</i> - правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. <i>Step cross</i> - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.	1	
53	5.5	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. <i>Open Step</i> - правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. <i>Heel Touch</i> - шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. <i>Step cross</i> - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.	1	
54	5.6	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. <i>Heel Touch</i> - шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. <i>Lunge</i> - выпад на левой, правая в сторону на носок - приставить правую - выпад на правой, левая в	1	

		сторону на носок - приставить левую.		
55	5.7	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. Повороты на месте и движения по сигналу (голос учителя, товарища). <i>Toe Touch</i> - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок.	1	
56	5.8	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. со скакалкой. <i>Toe Touch</i> - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок. Составление комбинации в парах. П/и «Линейная эстафета»	1	
57	1.12	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Броски мяча друг другу (в парах) двумя руками снизу, от груди. П/и «Линейная эстафета»,	1	
58	1.13	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. без предмета. Ходьба в рассыпную с последующим построением на ходу в колонну по одному. Ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию. П/и «День и ночь», «Мяч соседу»	1	
59	1.14	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Ходьба в рассыпную с последующим построением на ходу в колонну по одному. Ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию. П/и «День и ночь», «Мяч соседу»	1	
60	1.15	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с мячом. Бег с выдерживанием одинаковой длины шага (пробежать 20 шагов – при повторном воспроизведении добиться точности воспроизведения шагов). П/и «Русская лапта»	1	
61	1.16	Строевые упражнения. Повороты. Ходьба, бег. О.Р.У. с флажками. Бег с выдерживанием одинаковой длины шага (пробежать 20 шагов – при повторном воспроизведении добиться точности воспроизведения шагов). П/и «Русская лапта»	1	
62	1.17	Размыкание и смыкание приставными шагами. Бег в медленном темпе 1000 м. О.Р.У. с малым мячом. Метание разных предметов через препятствия (высота 2 - 2,5 м.) с расстояния 3 – 4 метра. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	1	
63	1.18	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Бег в медленном темпе 1000 м. О.Р.У. с малым мячом. Метание разных предметов через препятствия (высота 2 - 2,5 м.) с расстояния 3 – 4 метра. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	1	
64	1.19	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Бег в медленном темпе 1000 м. О.Р.У. с флажками. Метание мяча в щит с расстояния 4 - 6 м. П/и «Мяч-маятник».	1	
65	1.20	Повороты на 90° без разделений. Бег в медленном темпе 1000 м. О.Р.У. с флажками. Метание мяча в щит с расстояния 4 - 6 м. П/и «Мяч-маятник».	1	
66	1.21	Повороты на 90° без разделений. Бег в медленном темпе 1000 м. О.Р.У. со скакалкой. Метание мячей в движущуюся цель. П/и «Будь осторожен».	1	
67	1.22	Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.	1	

		Бег в медленном темпе 1000 м. О.Р.У. со скакалкой. Метание мячей в движущуюся цель. П/и «Будь осторожен».		
68	1.23	Итоговый урок: игры, эстафеты с элементами пройденного материала учебного года. Беседа о правилах закаливания и режима дня во время летних каникул. Игры на выбор детей.	1	

Всего 68 часов. Из них:

1. Легкая атлетика – 23 часов
2. Подвижные игры – 5 часов
3. Гимнастика – 22 часа
4. Лыжная подготовка – 10 часов
5. Танцевальная аэробика – 8 часов
6. Теоретические знания в процессе уроков.

Приложение

Тесты для определения физической подготовленности обучающихся

1. Тест «Бег на 30-60 метров с высокого старта» (быстрота)

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-70 м обозначают линию старта и через 30-60 м линию финиша. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подаёт сигнал к началу старта и во время бега по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встаёт лицом по направлению бега, оставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперёд. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос), или в паре с ведущим спортсменом-лидером. Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша. Время определяют с точностью до 0,1 с. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

2. Тест «Гибкость»

Оценивается при выполнении наклона вперёд стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног — на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперёд, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закреплённой линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикреплённой на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперёд и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

3. Тест «Прыжок в длину с места» (скоростная сила)

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести тела, и махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачёт идёт лучший результат.

4. Тест Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

5. Тест Упражнение на пресс за 30 секунд — «складочка»

Из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 секунд.

6. Тест Челночный бег 3x10м (скоростно-координационные)

В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с. Слепой выполняет задание в паре с «лидером»

7. Тест Подтягивание (мальчики — из вися хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из вися лёжа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

8. Тест Шестиминутный бег.

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6—8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

9. Тест Преодоление полосы препятствий в спортивном зале.

Для её сооружения используют обычные гимнастические инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значение и требующее от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодолением полосы необходимо провести предварительную подготовку в отдельных упражнениях (под контролем учителя). Полосу комплектуют из трёх, четырёх препятствий так, чтобы каждое упражнение требовало проявления определённых двигательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизменяет и дополняет полосу препятствий.