

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовку.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
 - формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

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

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой

перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег (3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», * «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ поданной теме приведено в таблице.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ поданной теме приведено в таблице.

Тема

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практически е работы		
1.	Что понимается под физической культурой . Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Беседа; Практическое занятие; Наблюдение
2.	Что понимается под физической культурой . Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Беседа; Практическое занятие; Наблюдение
3.	Что понимается под физической культурой . Режим дня школьника	1	0	1		Беседа; Практическое занятие; Наблюдение
4.	Что понимается под физической культурой . Режим дня школьника	1	0	1		Беседа; Практическое занятие; Наблюдение
5.	Режим дня школьника. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Беседа; Практическое занятие; Наблюдение

6.	Режим дня школьника. Осанка человека	1	0	1		Беседа; Практическое занятие; Наблюдение
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".					
7.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
8.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
9.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
10	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических

						навыков. Опрос и показ.
11	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
12	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
13	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
14	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
15	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд.

						Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
16	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
17	.Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
18	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
19	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
20	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд.

						Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
21	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
22	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
23	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
24	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
25	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация

						практических навыков. Опрос и показ.
26	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
27	Повторение и закрепление изученного	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
28	Повторение и закрепление изученного	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
29	Повторение и закрепление изученного	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
30	Повторение и закрепление изученного	1	1	0		Контрольное занятие
31	Повторение и закрепление изученного	1	1	0		Контрольное занятие

32	Итоговое занятие по модулю "Гимнастика с основами акробатики".	1	1	0		
	Модуль "Самбо с основами акробатики»					
33	Разминка. Техника безопасности на уроках самбо.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
34	Разминка. Техника безопасности на уроках самбо.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
35	Кувырок вперед. История Самбо	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
36	Кувырок вперед. История Самбо	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
37	Кувырок назад. История Самбо	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация

						практических навыков. Опрос и показ.
38	<i>Кувырок назад. История Самбо</i>	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
39	<i>Кувырок через правую руку. Повторение изученного.</i>	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
40	<i>Кувырок через правую руку. Повторение изученного.</i>	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
41	<i>Кувырок через левую руку. Закрепление изученного.</i>	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
42	<i>Кувырок через левую руку. Закрепление изученного</i>	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация

						практических <i>Кувырок через левую руку. Закрепление изученного</i> навыков. Опрос и показ.
	Модуль "Лёгкая атлетика".					
43	Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
44	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
45	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
46	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.

47	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
48	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
49	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
50	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
51	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.

52	Бег по пересечённой местности.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
53	Бег по пересечённой местности.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
54	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
55	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
56	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.

57	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
58	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
59	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
60	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
61	Итоговое занятие по модулю «Легкая атлетика»	1	1	0		Контрольное занятие
62	Итоговое занятие по модулю «Легкая атлетика»	1	1	0		Контрольное занятие
	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	0				
63	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд.

	левой ногой.					Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
64	Ведение и удар по воротам	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
65	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
66	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
67	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
68	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд.

						Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
69	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
70	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
71	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
72	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
73	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд.

						Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
74	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
75	Игры народов Северного Кавказа	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
76	Игры народов Карачаево-Черкесской Республики	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
77	Веселые старты и элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
78	Веселые старты с элементами игр народов Северного Кавказа	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд.

						Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.
	<i>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</i>					
79	Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
80	Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
81	Челночный бег 3*10	1	0,5	0,5		Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
82	Бег 30 метров	1	0,5	0,5		Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ

83	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0,5	0,5		Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
84	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	0,5	0,5		Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
85	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0,5	0,5		Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
86	Прыжок в длину с места,	1	0,5	0,5		Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
87	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
88	Метание мяча в цель	1	0,5	0,5		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических

						навыков. Опрос и показ
89	Метание мяча на дальность с места	1	0,5	0,5		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
90	Повороты на месте переступанием	1	0,5	0,5		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
91	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	0,5	0,5		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ
92	Контроль физического совершенствования учащихся	1	1	0		Контрольное занятие
93	Контроль физического совершенствования учащихся	1	1	0		Контрольное занятие
94	Контроль физического совершенствования учащихся	1	1	0		Контрольное занятие
95	Контроль физического совершенствования учащихся	1	1	0		Контрольное занятие

96	Контроль физического совершенствования учащихся	1	1	0		Контрольное занятие
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96				