

Приложение № 12

к разделу 2.2. Программы отдельных учебных предметов, курсов

Основной образовательной программы начального общего образования

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Лесогорская средняя школа»

Шатковского муниципального района

Нижегородской области

12. Физическая культура

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы технологии к предметной линии учебников «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Реализуется за счет часов, предусмотренных учебным планом начального общего образования в объеме 405 ч., в том числе: в 1 классе — 99 ч (3 час в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 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 психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди

бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	23
2.1	Подвижные игры	18
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	3
	Итого:	99

1 класс
Легкая атлетика (27 часов)
Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам». Построение в круг; шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки» Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки» Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» Прыжки с поворотом; бег на время. Игра «Прыгающие воробушки» Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры» Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде» История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры» Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит» Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки» Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам» Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон» Игра «Зайцы в огороде» Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки» Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через верёвочку; эстафета с бегом на скорость Прыжки через верёвочку; Игра «Круговая эстафета» Закаливание. Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость Бег с ускорением; прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель». Режим дня. Прыжки через скакалку; соревнования на короткой дистанции. Игра «Метко в цель».
Подвижные и спортивные игры (30 часов)
Правила безопасности во время занятий подвижных игр. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры» Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит» Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Игра «Пятнашки». Эстафеты. Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон» Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров». Игра «Пятнашки» Игра «Кто самый быстрый»

Правила поведения и безопасности при игре с мячом .Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза» Передача волейбольного мяча Игра «Прыгающие воробушки» Ловля волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый» Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки» Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему» Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное); Игра «Мяч водящему» Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча» Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «У кого меньше мячей» Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину» Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему»
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)
Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры» Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит» Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами. Игра «Третий лишний» Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам» Значение напряжения и расслабления мышц. Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Игра «Третий лишний» Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Игра «Два мороза» Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры» Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Игра «Два мороза» Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным места. Игра «Третий лишний» Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки» Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»
Лыжная подготовка (20 часов)
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза» Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам» Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Скользкий шаг без палок. Игра «Прыгающие воробушки» Ходьба ступающим шагом без палок. Игра «Пятнашки»

Подъём «полуёлочкой». Игра «Зайцы в огороде» Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры» Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза» Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг» Скользящий шаг с палками. Игра «Кто самый быстрый». Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»
--

2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	19
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	3

2 класс
Легкая атлетика (27 часов)
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Организационно - методические указания. Техника метания на точность Тестирование метания малого мяча на точность Подвижные игры для зала Беговые упражнения Тестирования бега на 30 м с высокого старта Тестирование челночного бега 3x10 м Тестирование метания мяча на дальность Подвижная игра «Хвостики» Подвижная игра «Воробьи – вороны» Бег на 1000 м
Подвижные и спортивные игры (33 часа)
Подвижная игра «Кот и мыши» Режим дня

Ловля и броски малого мяча в парах Подвижная игра «Осада городов» Броски и ловля мяча в парах Частота сердечных сокращений, способы ее измерения Ведение мяча Упражнения с мячом Подвижные игры Подвижная игра на лыжах «Накаты» Подвижная игра «Белочка-защитница» Преодоление полосы препятствий Подвижные игры Усложненная полоса препятствий Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту с прямого разбега на результат Прыжок в высоту спиной вперед Контрольный урок по прыжкам в высоту Броски и ловля мяча в парах Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом Знакомство с мячами–хопами Прыжки на мячах-хопах Круговая тренировка Подвижные игры
Гимнастика с элементами акробатики(22 часа)
Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах Комбинация на гимнастических кольцах Кувырок вперед Кувырок вперед с трех шагов Кувырок вперед с разбега Усложненные варианты выполнения кувырка вперед Стойка на лопатках, мост Лазанье и перелезание по гимнастической стенке Различные виды перелезаний Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине Круговая тренировка Прыжки через скакалку Прыжки через скакалку в движении Круговая тренировка Вращения обруча Варианты вращения обруча Лазанье по канату и круговая тренировка

Круговая тренировка Стойка на голове
Лыжная подготовка (20 часов)
Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок Повороты переступанием на лыжах без палок Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками Торможение падением на лыжах с палками Прохождение дистанции 1 км на лыжах Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах Подъем на склон «елочкой» Передвижение на лыжах змейкой Подвижная игра на лыжах «Накаты» Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах Контрольный урок по лыжной подготовке Круговая тренировка

3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	19
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	3

3 класс
Легкая атлетика (27 часов)
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта Техника челночного бега Тестирование челночного бега 3 x 10 м Способы метания мяча на дальность Тестирование метания мяча на дальность Пас и его значение для спортивных игр с мячом

Спортивная игра футбол Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега на результат Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» Тестирование метания малого мяча на точность Тестирование наклона вперед из положения стоя Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Тестирования прыжка в длину с места Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись Тестирование виса на время Беговые упражнения Тестирования бега на 30 м с высокого старта Бег на 1000
Подвижные и спортивные игры(33 часа)
Подвижная игра «Перестрелка» Футбольные упражнения Футбольные упражнения в парах Различные варианты футбольных упражнений в парах Подвижная игра «Осада городов» Броски и ловля мяча в парах Закаливание Ведение мяча Подвижные игры Подвижная игра на лыжах «Накаты» Подвижная игра «Белочка-защитница» Броски и ловля мяча в парах Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо Упражнения и подвижные игры с мячом Продолжение обучению упражнениям и подвижным играм с мячом Подвижные игры Подвижная игра «Пионербол» Спортивная игра «Футбол» Подвижная игра «Флаг на башне» Спортивные игры Подвижные игры и спортивные игры
Гимнастика с элементами акробатики(22 часа)
Кувырок вперед Кувырок вперед с разбега и через препятствие Варианты выполнения кувырка вперед Кувырок назад Кувырки Круговая тренировка Стойка на голове

Стойка на руках Круговая тренировка Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине Лазанье и перелезание по гимнастической стенке Прыжки через скакалку Прыжки через скакалку в тройках Круговая тренировка Упражнение на гимнастическом бревне Лазание по канату в три приема Упражнения на гимнастических кольцах Круговая тренировка Лазанье по наклонной гимнастической скамейке Варианты вращения обруча Круговая тренировка
Лыжная подготовка(20 часов)
Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками Повороты на лыжах переступанием и прыжком Попеременный двухшажный ход на лыжах Одновременный двухшажный ход на лыжах Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Подвижная игра на лыжах «Накаты» Спуск на лыжах со склона в низкой стойке Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах Контрольный урок по лыжной подготовке

4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	19
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	3

4 класс
Легкая атлетика (27 часов)
Вводное занятие. Инструктаж по О.Т.. Организационно - методические указания. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег Тестирование челночного бега 3 x 10 м Тестирование бега на 60 м с высокого старта Тестирование метания мяча на дальность Техника паса в футболе Спортивная игра футбол Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега на результат Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» Тестирование метания малого мяча на точность Тестирование наклона вперед из положения стоя Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Тестирования прыжка в длину с места Тестирования подтягивания и отжиманий Тестирование виса на время
Подвижные и спортивные игры(33 часа)
Броски и ловля мяча в парах Броски мяча в парах на точность Броски и ловля мяча в парах Броски и ловля мяча в парах у стены Подвижная игра «Осада городов» Броски и ловля мяча Упражнения с мячом Ведение мяча Подвижные игры Броски мяча через волейбольную сетку Подвижная игра «Пионербол» Упражнения с мячом Волейбольные упражнения Контрольный урок по волейболу Броски набивного мяча способами «снизу» и «от груди», «из-за головы» Броски набивного мяча правой и левой рукой Баскетбольные упражнения Спортивная игра «Баскетбол» Футбольные упражнения Спортивная игра «Футбол» Спортивные игры Подвижные игры и спортивные игры

Гимнастика с элементами акробатики(22 часа)
Кувырок вперед Кувырок вперед с разбега и через препятствие Зарядка Кувырок назад Круговая тренировка Стойка на голове и на руках Гимнастика, ее история и значение в жизни человека Гимнастические упражнения Висы Лазанье по гимнастической стенке и висы Круговая тренировка Прыжки в скакалку Прыжки в скакалку в тройках Лазание по канату в два приема Круговая тренировка Упражнение на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастических кольцах Махи на гимнастических кольцах Круговая тренировка Вращения обруча Круговая тренировка
Лыжная подготовка(20 часов)
Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах Попеременный одношажный ход на лыжах Одновременный одношажный ход на лыжах Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Подвижная игра на лыжах «Накаты» Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» Прохождение дистанции 2 км на лыжах Контрольный урок по лыжной подготовке