
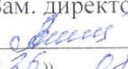



Частное образовательное учреждение
«Православная школа во имя Святой Троицы»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

(Алтунина С.Ю.)
Протокол № 1
от «24» 08 2018 г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

(Зинчук А.А.)
«26» 08 2018 г

«Утверждаю»
Директор ЧОУ «Православная школа
во имя Святой Троицы»

(Рублик В.И.)
Приказ № 1 от «24» 08 2018 г



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
1-4 класс
учителя Митюковой Людмилы Николаевны,
соответствие занимаемой должности

г.Ангарск, 2018

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП НОО (ФГОС НОО) ЧОУ «Православная школа во имя Святой Троицы» с учетом программ, включенных в ее структуру.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего часов в 1 классе 99, во 2-4 классах 102.

Учебник: Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2017 г.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и

увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); 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; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные кнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на ой перекладине из лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с , см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не я ног в коленях	Коснуться колен	Коснуться ями пола	Коснуться дами пола	Коснуться колен	Коснуться ями пола	Коснуться дами пола
Бег 30 м с кого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

Контрольные кнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на ой перекладине из лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с , см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не я ног в коленях	Коснуться колен	Коснуться ями пола	Коснуться ями пола	Коснуться колен	Коснуться ями пола	Коснуться ями пола
Бег 30 м с кого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

Контрольные знания	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, о раз	5	4	3			
Подтягивание в висе согнувшись, кол-во				12	8	5
Прыжок в длину с , см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого а, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные кнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, о раз	6	4	3			
Подтягивание в висе согнувшись, кол-во				18	15	10
Бег 60 м с высокого а, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 ин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока			
Легкая атлетика	27	30	30	30
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24
Льжжные гонки	16	16	16	16
Подвижные игры	32	32	32	32
Всего часов	99	102	102	102

Учебно-тематический план 1 класса

п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	12			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		12		11 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Льжжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	99	24	24	27	24

Учебно-тематический план 2-4 классов

п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	12			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		12		14 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Льжжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№ пп	Раздел	Тема, содержание урока	Кол-во часов	Дата
Первая четверть				
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (12)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. О.Р.У.	1	
2		Строевые упражнения. Бег 30 м. Подвижные игры.	1	
3		Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
4		Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивания.	1	
5		Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	
6		Ходьба и медленный бег. Прыжки в длину с места.	1	
7		Метания мяча. Подвижные игры.	1	
8		Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	
9		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.	1	
10		Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1	
11		Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
12		Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр (12)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1	
14		Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
15		Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1	
16		Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
17		Ходьба и медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	
18		Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
19		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	
20		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
21		Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра	1	

		«Попади в мяч».		
22		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
23		Ходьба и медленный бег. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
24		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
Вторая четверть				
25	Гимнастика с элементами акробатики (24)	ТБ на уроке по гимнастике. Прыжки через скакалку.	1	
26		Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	
27		Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	
28		Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
29		Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1	
30		Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	
31		Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1	
32		Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	
33		Медленный бег. Упражнения в равновесии.	1	
34		Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1	
35		Лазанье по канату произвольным способом.	1	
36		Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1	
37		Лазанье по канату произвольным способом.	1	
38		Группировка присев, сидя, лёжа.	1	
39		Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1	
40		Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	
41		Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	
42		Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1	
43		Лазанье по канату произвольным способом.	1	
44		Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1	

45		Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
46		Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
47		Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1		
48		Лазанье по канату произвольным способом.	1		
Третья четверть					
49	Лыжная подготовка (16)	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок.	1		
50		Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1		
51		Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1		
52		Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1		
53		Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1		
54		Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1		
55		Повороты переступанием. Скользящий шаг.	1		
56		Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке.	1		
57		Скользящий шаг. Движения руками во время скольжения.	1		
58		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг.	1		
59		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг.	1		
60		Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1		
61		Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1		
62		Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1		
63		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
64		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
65		Подвижные игры с элементами спортивных игр (9)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Медленный бег.	1	
66			Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
67			Строевые упражнения. Ведения	1	

		мяча в шаге. Эстафеты.		
68		Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
69		Медленный бег. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	
70		Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
71		Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	
72		Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
73		Строчные упражнения. Бросок и ловля руками от груди.	1	
74		Медленный бег. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	
75		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
Четвертая четверть				
76	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
77		Ходьба и медленный бег. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	
78		Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
79		Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	
80		Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
81		Ходьба и медленный бег. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	
82		Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
83		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	
84		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
85	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1	
86		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1	
87		Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
88		Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
89		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1	
90		Ходьба и медленный бег. Метания мяча.	1	

91		Ходьба и медленный бег. Высокий старт. Бег 1000 м.	1	
92		Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
93		Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
94		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1	
95		Высокий старт. Бег 1000 м.	1	
96		Строевые упражнения. Бег 30 м. Метания мяча.	1	
97		Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	
98		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1	
99		Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ пп	Раздел	Тема, содержание урока	Кол-во часов	Дата
Первая четверть				
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м.	1	
2		Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	1	
3		Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	
4		Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
5		Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	
6		Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
7		Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	
8		Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
9		Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
10		Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
11		Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	
12		Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	

13		Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
14		Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук .	1	
15		Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	1	
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр (9)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Медленный бег. Эстафеты.	1	
17		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении.	1	
18		Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1	
19		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
20		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1	
21		Ловля мяча отскочившего от пола.	1	
22		Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину.	1	
23		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1	
24		Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
Вторая четверть				
25	Гимнастика с элементами акробатики (24)	ТБ на уроке по гимнастике. Прыжки через скакалку.	1	
26		Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
27		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
28		Лазанье по канату произвольным способом.	1	
29		Упражнения на гимнастической лестнице.	1	
30		Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	
31		Ползание по гимнастической скамейке.	1	
32		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
33		Ходьба по гимнастической	1	

		скамейке.		
34		Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1	
35		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
36		Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	
37		Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
38		Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	
39		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
40		Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	
41		Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
42		Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1	
43		Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
44		Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
45		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
46		Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	
47		Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
48		Лазанье по канату произвольным способом.		
Третья четверть				
49	Лыжная подготовка (16)	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте.	1	
50		Передвижение скользящим шагом 30 м.	1	
51		Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1	
52		Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	
53		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	
54		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	
55		Спуски в низкой стойке.	1	

		Эстафеты.		
56		Ступающий шаг. Эстафеты.	1	
57		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	
58		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	
59		Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1	
60		Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1	
61		Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1	
62		Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
63		Повороты на месте. Эстафеты.	1	
64		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр (14)	Т.Б. на уроке по подвижным играм.	1	
66		Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	
67		Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
68		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1	
69		Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении.	1	
70		Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	
71		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1	
72		Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	
73		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч на полу».	1	
74		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1	
75		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в мяч».	1	
76		Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	
77		Строевые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
78		Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
Четвертая четверть				

79	Подвижные игры с элементами спортивных игр (9)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета.	1	
80		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
81		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	
82		Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
83		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	
84		Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
85		Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	
86		Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
87		Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
88		Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	1
89	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.		1	
90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.		1	
91	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.		1	
92	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.		1	
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.		1	
94	Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.		1	
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.		1	
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.		1	
97	Строевые упражнения. Бег на 500 м.		1	
98	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.		1	
99	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.		1	
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.		1	
101	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		1	
102	Строевые упражнения.	1		

		Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.		
--	--	-----------------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ пп	Раздел	Тема	Кол-во часов	Дата
Первая четверть				
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег.	1	
2		Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	
3		Бег 60 м. Метание мяча.	1	
4		Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	
5		Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
6		Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
7		Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	
8		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
9		Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
10		Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	
11		Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
12		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
13		Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
14		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1	
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр (9)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1	
17		Ведение мяча с изменением направления.	1	

18		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
19		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
20		Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	
21		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
22		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	
23		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
24		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	
Вторая четверть				
25	Гимнастика с элементами акробатики (24)	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1	
26		Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
27		Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1	
28		Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
29		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	
30		Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
31		Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
32		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
33		Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
34		Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	
35		Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	

36		Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	
37		Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	
38		Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	
39		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
40		Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1	
41		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
42		Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	
43		Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
44		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	
45		Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
46		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1	
47		Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	
48		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1	
Третья четверть				
49	Лыжная подготовка (16)	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок).	1	
50		Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1	
51		Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1	
52		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	
53		Чередование ступающего и скользящего шага.	1	
54		Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	
55		Подъем скользящим шагом.	1	

		Спуски в низ. Стойке.		
56		Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	I	
57		Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	I	
58		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	I	
59		Попеременный двухшажный ход (без палок).	I	
60		Прохождение дистанции 1500 м.	I	
61		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	I	
62		Попеременный двухшажный ход (с палками).	I	
63		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	I	
64		Прохождение дистанции 1500 м.	I	
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр (14)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафеты.	I	
66		Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	I	
67		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	I	
68		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	I	
69		Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	I	
70		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	I	
71		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	I	
72		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	I	
73		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	I	
74		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	I	
75		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	I	
76		Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	I	
77		Ловля и передача мяча на месте и	I	

		в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».		
78		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
Четвертая четверть				
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр (9)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	1	
80		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
81		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
82		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
83		Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	
84		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
85		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	
86		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	
87		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	
88	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	1	
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	
90		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1	
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	
92		. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
93		Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
94		Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	
95		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
96		Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	

97		Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	
98		Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
99		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
100		Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
101		Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	1	
102		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ пп	Раздел	Тема	Кол-во часов	Дата
Первая четверть				
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м.	1	
2		Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	
3		Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1	
4		Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.	1	
5		Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
6		Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	
7		Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	
8		Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	1	
9		Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	
10		Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
11		Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
12		Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность.	1	

		Бросок мяча на точность.		
13		Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
14		Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	
15		Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	1	
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр (9)	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
17		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
18		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
19		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	
20		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	
21		Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
22		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	
23		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
24		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
Вторая четверть				
25	Гимнастика с элементами акробатики (24)	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	
26		Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	
27		Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	
28		Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	
29		Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	
30		Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1	
31		Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	
32		Акробатические упражнения.	1	

		Висы и упоры.		
33		Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1	
34		Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1	
35		Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	
36		Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	
37		Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1	
38		Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1	
39		. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1	
40		Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1	
41		Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	
42		Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1	
43		Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	
44		Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	1	
45		Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	
46		Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1	
47		Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1	
48		Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3х10.	1	
Третья четверть				
49	Лыжная подготовка (16)	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Подъем «лесенкой».	1	
50		Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1	
51		Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1	
52		Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1	
53		Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1	
54		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	

55		Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1	
56		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	
57		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	
58		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1	
59		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	
60		Повороты переступанием. Эстафеты.	1	
61		Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1	
62		Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
63		Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	
64		Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр (14)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.	1	
66		Ловля и передача яча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	
67		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
68		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	
69		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
70		Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
71		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	
72		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
73		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
74		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1	
75		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1		

77		Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1	
78		Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	
Четвертая четверть				
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр (9)	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1	
80		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	
81		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
82		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	
83		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
84		Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
85		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
86		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
87		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
88	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
89		Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	1	
90		Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м.	1	
91		Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	
92		Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
93		Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	
94		Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	
95		Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
96		Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	
97		Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
98		Бросок мяча на дальность.	1	

		Подвижная игра с элементом легкой атлетики.		
99		Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	
100		Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
101		Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.		
102		Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.		