

«Утверждено»



Директор школы № 76

Мархаева Н.М./

Приказ №

от « 04 » 2019г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

ЖБ /Жбанова А.В./

« 03 » 2019г.

«Рассмотрено»

руководитель ТЛОУ физического
здоровья

Б /Бабков А.Г./

Протокол № 1

«30» августа 2019г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Иркутска средняя общеобразовательная школа №76

Рабочая программа курса
«Физическая культура»

для 1-4 классов

2019/2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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—4 классов 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 своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Основное содержание предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития 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).

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

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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организуемые 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; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Физические упражнения силового характера и с отягощениями: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре, упражнения с малыми гантелями (0,5-1кг) в положение сидя и лёжа, упражнения с амортизаторами.

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения: 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, челночный бег (3x10м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге и двух ногах, 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 (1кг) на дальность разными способами.

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол и волейбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах: по накатанной лыжне и свежему снегу, передвижение попеременным двухшажным ходом; разновидности поворотов на месте; спуски в стойке (низкая и высокая); подъёмы («лесенкой», ступающим шагом, «полуёлочкой»); торможение. Ходьба с равномерной скоростью до 1-2км. Подвижные игры на материале лажной подготовки.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их

отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема;

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7

– 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование 1 класс (99 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1		
2	Ходьба под счет.. Обычный бег. Бег 30 м. Игра «Вызов номера»..	1		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Игра «Вызов номера».	1		
4	. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Игра «Зайцы в огороде».	1		
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера	1		
6,7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Два мороза».	2		
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Лисы и куры».	1		
9	Метание малого мяча. Игра «К своим флажкам».	1		
10, 11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Попади в мяч».	2		
12, 13 14	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега	3		
15, 16	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега	2		
17 - 20	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега.	4		

21 - 22	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы , бега.	2		
23	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		
24, 25	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2		
26 - 28	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	3		
29 - 31	. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	3		
32	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		
33	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.. Игра «Лисы и куры» .	1		
34, 35	Основная стойка. Группировка. Перекаты, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2		
36, 37	Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе.. Игра «Совушка».	2		
38	Основная стойка. Перекаты из упора стоя на коленях Игра «Лисы и куры».	1		
39 - 41	Строевые упражнения.Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	3		
42 - 44	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3		
45 - 47	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Пятнашки».	3		
48, 49	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	2		
50	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	1		
51 - 53	Ступающий и скользящий шаг	3		
54 - 55	Ступающий шаг без палок	2		
56, 57	Ступающий шаг с палками	2		
58 - 60	Скользящий шаг без палок	3		
61	Скользящий шаг с палками	1		
62	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		
63 - 66	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	4		

67 - 69	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	3		
70	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.Игра «У кого меньше мячей»	1		
71 - 72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2		
73	<u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Пятнашки».	1		
74 - 76	Подвижная игра «Лисы и куры»	3		
77 - 78	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	2		
79	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Игра «К своим флажкам»	1		
80 - 82	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	3		
83 - 85	Прыжок в длину с места. Эстафеты	3		
86 - 87	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2		
88	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; Игра «Точный расчёт»	1		
89	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Ловишка»			
90 - 92	Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Ловишка»	3		
93 - 95	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	3		
96	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжок в длину с места.	1		
97 - 99	Резерв(На подвижные игры)	3		

Календарно- тематическое планирование 2 класс (102 ч.)

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол- во Часов	Дата	факт
			план	
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Организационно-методические указания.	1		
2	Бег 30 м. Высокий старт	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега.	1		
5	Метание мяча на дальность.	1		
6	Бег 30 м – контрольное упражнение..	1		
7	Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1		
8	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение.	1		
9	Челночный бег 3x10 м. Игра «Лисы и куры»	1		
10	<u>Инструктаж по ТБ</u> Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1		
11	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1		
12	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1		
13	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1		
14	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.	1		
15	Подвижная игра «Бросай-поймай»	1		
16	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1		
17	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1		
18	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1		
19	Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
20	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1		
21	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1		
22	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1		
23	Подвижная игра «Бросай - поймай»	1		

24	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1		
25	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.	1		
26	Подвижные игры «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		
27	Инструктаж по ТБ . Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1		
28	Счет по три и перестроение в шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1		
29	Ходьба и бег между предметами, ползание по наклонной скамейке на животе.	1		
30	Ходьба и бег между предметами. Упражнения на наклонной скамейке.	1		
31	Прыжки через скакалку.	1		
32	Прыжки через скакалку.	1		
33	Ходьба на носках и пятках по наклонной скамейке. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		
34	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		
35	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1		
36	Прыжки через скакалку . Лазанье по канату произвольным способом.	1		
37	ОРУ с малыми мячами.	1		
38	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1		
39	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Два мороза»	1		
40	Инструктаж по ТБ Кувырок вперед из упора присев.	1		
41	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1		
42	Ходьба по наклонной скамейке. Лазанье по канату.	1		
43	Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1		
44	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1		
45	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.	1		
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.	1		
47	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1		
48	Инструктаж по ТБ . Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1		
49	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
50	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1		
51	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	1		
52	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками.	1		
53	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1		
54	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. с палками .	1		
55	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1		

	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»			
56	Повороты переступанием вокруг носков.	1		
57	Подъем ступающим шагом.	1		
58	Повороты переступанием. Подвижная игра «По местам».	1		
59	Спуски в высокой стойке.Игра «Салки».	1		
60	Подъем «лесенкой».Подвижная игра «Слушай сигнал»	1		
61	Спуски в низкой стойке Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
62	Инструктаж по ТБ Подвижные игры «Лисы и куры» « У медведя во бору».	1		
63	Подвижные игры «Лисы и куры» « У медведя во бору».	1		
64	Подвижные игры «Лисы и куры» « У медведя во бору».	1		
65	Подвижные игры «Бросай поймай» « Мяч водящему»	1		
66	Подвижные игры «Бросай поймай» « Мяч водящему»	1		
67	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Волейбол.	1		
68	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Волейбол.	1		
69	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Волейбол.	1		
70	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Волейбол.	1		
71	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	7		
- 77				
78	<u>Инструктаж по ТБ</u> Стойка и перемещение в стойке на согнутых ногах. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	1		
79	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	1		
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	1		
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Передал -садись».	1		
82	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру. Эстафеты .	1		
83	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1		
84	Ловля мяча на месте в паре. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	1		
85	Игры :«Попади в обруч», «Мяч соседу».	1		
86	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1		
87	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1		
88	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	1		
89	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.	1		
90	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа	1		

	мяча»			
91	Инструктаж по ТБ. Прыжки через скакалку.	1		
92	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1		
93	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	1		
94	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1		
95	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.	1		
96	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег (3x10 м). Игра «Лисы и куры».	1		
97	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега . Игра «Пятнашки».	1		
98	Прыжки в длину с разбега . Подвижная игра «Круг-кружочек».	1		
99	Бег на 500 м в умеренном темпе.Игра «Так и так».	1		
100	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1		
101-102	Резерв.	2		

Физическая культура 3 класс (102 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	– 11 ч		
1	Вводный инструктаж по ТБ Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег со скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1		
3	Техника челночного бега. Ходьба и бег..	1		
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег со скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1		
5	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	1		
6	Прыжок в длину с разбега . Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1		
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
	Гимнастика	– 18 ч		
12	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Инструктаж по ТБ	1		
13	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?».	1		
14	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?».	1.		
15	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.. Игра «Что изменилось?».	1.		
16	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	1		
17	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.. Игра «Совушка». Развитие	1		
18	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	1.		
19	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Игра «Маскировка в колоннах	1		
20	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей	1		

21	Висы.Строевые упражнения	1.		
22	Висы.Строевые упражнения	1.		
23	Висы.Строевые упражнения	1		
24	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии . Игра «Посадка картофеля».	1		
25	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии . Игра «Посадка картофеля».	1.		
26	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии . Игра «Посадка картофеля».	1.		
27	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии . Игра «Посадка картофеля».	1		
28	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии . Игра «Посадка картофеля».	1.		
29	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии . Игра «Посадка картофеля».	1.		
	Подвижные игры	- 18 ч		
30	Инструктаж по ТБ Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1.		
31	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1.		
32	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1.		
33	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1.		
34	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1.		
35	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1.		
36	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1.		
37	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1.		
38	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1.		
39	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1.		
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
41	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1.		
42	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1.		
43	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1.		
44	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
45	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
46	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
47	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1.		
	Лыжная подготовка	- 21		

		ч.		
48	Инструктаж по ТБ. Вводный. Значение лыжной подготовки.	1		
49	Техника передвижения скользящим шагом.	1		
50	Техника передвижения скользящим шагом.	1		
51	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	1		
52	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1		
53	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1		
54	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	1		
55	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1		
56	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	1		
57	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	1		
58	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	1		
59	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.	1		
60	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.	1		
61	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.	1		
62	Подъем и спуск на склоне	1		
63	Подъем и спуск на склоне	1		
64	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		
65	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.	1		
66	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.	1		
67	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	1		
68	Подъем и спуск на склоне	1		
	Подвижные игры на основе баскетбола	- 24 ч		
69	Инструктаж по ТБ. Ведение, ловля и передача мяча в движении. . Игра «Передал – садись».	1		
70	Ведение, ловля и передача мяча в движении. . Игра «Передал – садись».	1		
71	Ведение, ловля и передача мяча в движении. . Игра «Передал – садись».	1		
72	Ловля и передача мяча на месте . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
73	Ловля и передача мяча на месте . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
74	Ловля и передача мяча на месте . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
75	Ловля и передача мяча на месте . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		

	Способностей			
76	Ловля и передача мяча на месте . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
77	Ловля и передача мяча на месте . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
78	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
79	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
80	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
81	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
82	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
83	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
84	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
85	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
86	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
87	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
88	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Кто быстрее».	1		
89	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Кто быстрее».	1		
90	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Кто быстрее».	1		
91	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Кто быстрее».	1		
92	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Кто быстрее».	1		
	Легкая атлетика	– 8ч		
93	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Бег со скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1.		
94	Ходьба через несколько препятствий. Бег со скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1		
95	Бег со скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей».	1		
96	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1		
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1		
99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
100	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1		

	Итоги года			
101 102	Резерв	2		

Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 ч.)

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол- во часов.	Дата	
			план	факт
1	Легкая атлетика (11 часов Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1		
2	Разновидности ходьбы и бега.	1		

3	Разновидности ходьбы и бега.	1		
4	Бег на скорость 30, 60 м.	1		
5	Бег на скорость 30, 60 м.	1		
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
7	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1		
9	Метание теннисного мяча на дальность	1		
10	Метание теннисного мяча на дальность	1		
11	Метание теннисного мяча на дальность	1		
12	Кроссовая подготовка (11 часов) Равномерный бег 5 мин	1		
13	Равномерный бег 6 минут	1		
14	Равномерный бег 6 мин	1		
15	Равномерный бег 7 мин	1		
16	Равномерный бег 7 мин	1		
17	Равномерный бег 8 мин	1		
18	Равномерный бег 8 мин	1		
19	Равномерный бег 9 мин	1		
20	Равномерный бег 9 мин	1		
21	Равномерный бег 10 мин	1		
22	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1		
23	Гимнастика (5 часов) Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	1		
24	Техника акробатических упражнений.	1		
25	Техника акробатических упражнений.	1		
26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1		
27	Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
28	Гимнастика (7 ч) Тестирование отжимания. Строевые упражнения.	1		
29	Круговая тренировка. Строевые упражнения.	1		
30	Лазанье по канату в два приема.	1		

31	Лазанье по канату в два приема. (на результат).	1		
32	Прыжки через скакалку	1		
33	Прыжки через скакалку	1		
34	Прыжки через скакалку в тройках.	1		
35	Подвижные игры (14ч) Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	1		
36	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1		
37	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1		
38	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1		
39	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1		
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1		
41	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
42	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
43	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1		
44	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1		
45	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
46	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
47	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	1		
48	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
49	Лыжная подготовка. Введение. Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
54	Подъём «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1		
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1		
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
57	Подвижная игра «Накаты»	1		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1		
59	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах	1		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
61	Подвижные игры на основе баскетбола Передача двумя руками от груди.	1		
62	Передача мяча сверху из-за головы	1		
63	Передача мяча сверху из-за головы	1		

64	Ловля и передача мяча	1		
65	Ловля и передача мяча	1		
66	Ведение мяча.	1		
67	Ведение мяча.	1		
68	Ведение мяча.	1		
69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
70	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
71	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
72	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	1		
73	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	1		
74	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	1		
75	Игра «Перестрелка». Эстафета.	1		
76	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	1		
77	Спортивная игра «Футбол»	1		
78	Футбольные упражнения.	1		
79	Подвижные игры на основе футбола Мини-футбол	1		
80	Мини-футбол	1		
81	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	1		
82	Бег по пересеченной местности	1		
83	Равномерный бег 6 мин.	1		
84	Равномерный бег 7 мин.	1		
85	Равномерный бег 8 мин.	1		
86	Равномерный бег 9 мин.	1		
87	Равномерный бег 9 мин.	1		
88	Равномерный бег 10 мин.	1		
89	Равномерный бег 10 мин.	1		
90	Кросс 1 км	1		
91	Легкая атлетика Виды ходьбы и бега.	1		
92	Спринтерский бег.	1		
93	Спринтерский бег.	1		
94	Спринтерский бег	1		
95	Бег на результат 30, 60 м	1		
96	Техника прыжков	1		
97	Техника прыжков	1		
98	Техника прыжков	1		
99	Прыжок в длину с места.	1		
100	Метание мяча на дальность	1		
101	Метание мяча на дальность (на результат)	1		
102	Подвижные и спортивные игры.	1		

Учебно-методический комплект:

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательной организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. – 64с.

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2014.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

-Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.