****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Количество недельных часов:***3 часа в неделю

***Количество часов в год:*** 1 кл. – 83, 2 кл.- 105, 3 кл. – 105, 4 кл. – 105

***Уровень рабочей программы***  базовый

***Классификация рабочей программы*** типовая

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов (базовый уровень) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования, на основе Примерной программы начального общего образования и авторской программы по физической культуре для 1-4 классов.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373.
* Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
* Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
* Приказ Департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области № 760 от 27.07.2012 «Об утверждении регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Воронежской области, реализующих государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
* Приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 30.08.2013 № 840 «О внесении изменения в приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 27.07.2012 № 760».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29.12.2010 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993)».
* Локальные акты, регламентирующие указанное направление деятельности.
* Устав МКОУ Шестаковская СОШ.
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
* Образовательная программа ФГОС ООО МКОУ Шестаковская СОШ.
* Годовой календарный график МКОУ Шестаковская СОШ.
* Учебный план МКОКУ Шестаковская СОШ.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4 классах. Курс «Физическая культура» изучается в 1классе в 1четверти 1 час в неделю, со 2 четверти 3 часа в неделю (83 ч.). Со 2 по 4 класс из рас­чёта 3 ч. в неделю (всего 315 ч.). Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**(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 и физической подготовленности, для трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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;*
* *выполнять передвижения на лыжах;*
* *плавать, в том числе спортивными способами.*

**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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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.**

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

*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 животе, 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, прыжком переход в упор

присев, кувырок вперёд.

*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 вперёд 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.

**Лёгкая 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.

**Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**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 вперёд, назад, в сторону в стойках

на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 наголове, 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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

**Учебно – тематический план** **1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Количество****часов** |
|
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега З х 10 м | 1 |
| 5 | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта | 1 |
| 6 | Олимпий­ские игры | 1 |
| 7 | Что такое физиче­ская куль­тура? | 1 |
| 8 | Темп и ритм | 1 |
| 9 | Личная гигиена человека | 1 |
| 10 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа | 1 |
| 11 | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 12 | Ловля и броски мяча в па­рах | 1 |
| 13 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |
| 14 | Индиви­дуальная работа с мячом | 1 |
| 15 | Школа укрощения мяча | 1 |
| 16 | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | 1 |
| 17 | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай | 1 |
| 18 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 19 | Школа укрощения мяча | 1 |
| 20 | Перекаты | 1 |
| 21 | Разновид­ности пе­рекатов | 1 |
| 22 | Техника выпол­нения кувырка вперед | 1 |
| 23 | Кувырок вперед | 1 |
| 24 | Стойка на лопат­ках, «мост» | 1 |
| 25 | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование | 1 |
| 26 | Стойкана голове | 1 |
| 27 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 28 | Висы на перекладине | 1 |
| 29 | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 30 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 31 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 32 | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 33 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 34 | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 35 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 36 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 37 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 38 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |
| 39 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 40 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |
| 41 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 42 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| 43 | Лазанье по канату | 1 |
| 44 | Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |
| 45 | Прохождение полосы препятствий | 1 |
| 46  | Прохождение усложненной полосы препятствий | 1 |
| 47 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 49 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 50 | Прыжки в высоту | 1 |
| 51 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 52 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 53 | Ведение мяча | 1 |
| 54 | Ведение мяча в движе­нии | 1 |
| 55 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 56 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |
| 57 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 58 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 59 | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 60 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | 1 |
| 61 | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 62 | Бросок набивно­го мяча от груди | 1 |
| 63 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
| 64 | Подвиж­ная игра «Точно в цель» | 1 |
| 65 | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 66 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |
| 67 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| 68 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине | 1 |
| 69 | Тести­рование подъема туловища за 30 с | 1 |
| 70 | Техника метания на точ­ность | 1 |
| 71 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 72 | Подвиж­ные игры  | 1 |
| 73 | Беговые упражне­ния | 1 |
| 74 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 75 | Тести­рование челноч­ного бега 3\*10м | 1 |
| 76 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 77 | Команд­ная по­движная игра «Хво­стики» | 1 |
| 78 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 |
| 79 | Команд­ные по­движные игры | 1 |
| 80 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |
| 81 | Команд­ные по­движные игры | 1 |
| 82 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |
| 83 | Итоговый урок | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во****часов** | **дата** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега З х 10 м | 1 |  |  |
| 5 | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта | 1 |  |  |
| 6 | Олимпий­ские игры | 1 |  |  |
| 7 | Что такое физиче­ская куль­тура? | 1 |  |  |
| 8 | Темп и ритм | 1 |  |  |
| 9 | Личная гигиена человека | 1 |  |  |
| 10 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа | 1 |  |  |
| 11 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 12 | Ловля и броски мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 13 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 14 | Индиви­дуальная работа с мячом | 1 |  |  |
| 15 | Школа укрощения мяча | 1 |  |  |
| 16 | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | 1 |  |  |
| 17 | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай | 1 |  |  |
| 18 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 19 | Школа укрощения мяча | 1 |  |  |
| 20 | Перекаты | 1 |  |  |
| 21 | Разновид­ности пе­рекатов | 1 |  |  |
| 22 | Техника выпол­нения кувырка вперед | 1 |  |  |
| 23 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 24 | Стойка на лопат­ках, «мост» | 1 |  |  |
| 25 | Стойка на лопатках, «мост» —совершенствование | 1 |  |  |
| 26 | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 27 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 28 | Висы на перекладине | 1 |  |  |
| 29 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 30 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 31 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 32 | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 33 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 34 | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 35 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 36 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 37 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 38 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |  |  |
| 40 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 41 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |  |  |
| 42 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 43 | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 44 | Подвижная игра «Белочка- защитница» | 1 |  |  |
| 45 | Прохождение полосы препятствий | 1 |  |  |
| 46  | Прохождение усложненной полосы препятствий | 1 |  |  |
| 47 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 49 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  |  |
| 50 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |
| 51 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |  |
| 52 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 53 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 54 | Ведение мяча в движе­нии | 1 |  |  |
| 55 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 56 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |  |  |
| 57 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 58 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 59 | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 60 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | 1 |  |  |
| 61 | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций | 1 |  |  |
| 62 | Бросок набивно­го мяча от груди | 1 |  |  |
| 63 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |  |  |
| 64 | Подвиж­ная игра «Точно в цель» | 1 |  |  |
| 65 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 66 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 67 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 68 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине | 1 |  |  |
| 69 | Тести­рование подъема туловища за 30 с | 1 |  |  |
| 70 | Техника метания на точ­ность | 1 |  |  |
| 71 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 72 | Подвиж­ные игры  | 1 |  |  |
| 73 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 74 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 75 | Тести­рование челноч­ного бега 3\*10м | 1 |  |  |
| 76 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 77 | Команд­ная по­движная игра «Хво­стики» | 1 |  |  |
| 78 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | 1 |  |  |
| 79 | Команд­ные по­движные игры | 1 |  |  |
| 80 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |  |  |
| 81 | Команд­ные по­движные игры | 1 |  |  |
| 82 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |  |  |
| 83 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 84 | Итоговый урок | 1 |  |  |

**Учебно – тематический план** **2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во****часов** |
|
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |
| 3 | Техника челночно­го бега | 1 |
| 4 | Тести­рование челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 5 | Техника метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 7 | Упраж­нения на коор­динацию движений | 1 |
| 8 | Физиче­ские ка­чества | 1 |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |
| 12 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |
| 17 | Тести­рование подтя­гивания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись | 1 |
| 18 | Тести­рование виса на время | 1 |
| 19 | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | 1 |
| 20 | Режим дня | 1 |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в па­рах | 1 |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | Репро­дуктив­ный | 1 |
| 24 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | 1 |
| 25 | Ведение мяча | 1 |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с трех ша­гов | 1 |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 |
| 31 | Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед | 1 |
| 32 | Стойка на лопат­ках, мост | 1 |
| 33 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 34 | Стойка на голове | 1 |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 |
| 36 | Различ­ные виды перелезаний | 1 |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на пере­кладине | 1 |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в движе­нии | 1 |
| 41 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 42 | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись  | 1 |
| 43 | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | 1 |
| 44 | Комби­нация на гимна­стических кольцах | 1 |
| 45 | Вращение обруча | 1 |
| 46 | Варианты вращения обруча | 1 |
| 47 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | 1 |
| 48 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | 1 |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 52 | Тормо­жение падением на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |
| 55 | Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах | 1 |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 |
| 57 | Передви­жение на лыжах змейкой | 1 |
| 58 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | 1 |
| 61 | Круговая тренировка | 1 |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитница» | 1 |
| 63 | Преодо­ление по­лосы пре­пятствий | 1 |
| 64 | Усложненная полоса препят­ствий | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | 1 |
| 69 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 70 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | 1 |
| 71 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» | 1 |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 74 | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | 1 |
| 75 | Зна­комство с мячами- хопами | 1 |
| 76 | Прыжки на мячах- хопах | 1 |
| 77 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 78 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 79 | Броски мяча через волей­больную сетку | 1 |
| 80 | Броски мяча через волей­больную сетку на точ­ность | 1 |
| 81 | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 82 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку | 1 |
| 83 | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку | 1 |
| 84 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | 1 |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | 1 |
| 86 | Тести­рование виса на время | 1 |
| 87 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |
| 89 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | 1 |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |
| 91 | Техника метания на точ­ность (разные предметы) | 1 |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 93 | Подвиж­ные игры  | 1 |
| 94 | Беговые упражне­ния | 1 |
| 95 | Беговые упражне­ния | 1 |
| 96 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |
| 97 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 98 | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 |
| 99 | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» | 1 |
| 100 | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | 1 |
| 101 | Бег на 1000 м | 1 |
| 102 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |
| 103 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 104 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 105 | Итоговый урок | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

 **Календарно– тематический план** **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во****часов** | **дата** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночно­го бега | 1 |  |  |
| 4 | Тести­рование челночного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 5 | Техника метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Упраж­нения на коор­динацию движений | 1 |  |  |
| 8 | Физиче­ские ка­чества | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 12 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |  |  |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тести­рование подтя­гивания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись | 1 |  |  |
| 18 | Тести­рование виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | 1 |  |  |
| 20 | Режим дня | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 23 | Репро­дуктив­ный | 1 |  |  |
| 24 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | 1 |  |  |
| 25 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех ша­гов | 1 |  |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 |  |  |
| 31 | Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед | 1 |  |  |
| 32 | Стойка на лопат­ках, мост | 1 |  |  |
| 33 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 34 | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 |  |  |
| 36 | Различ­ные виды перелезаний | 1 |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на пере­кладине | 1 |  |  |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движе­нии | 1 |  |  |
| 41 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 42 | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись  | 1 |  |  |
| 43 | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | 1 |  |  |
| 44 | Комби­нация на гимна­стических кольцах | 1 |  |  |
| 45 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| 46 | Варианты вращения обруча | 1 |  |  |
| 47 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 48 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 52 | Тормо­жение падением на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 53 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |  |  |
| 55 | Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 |  |  |
| 57 | Передви­жение на лыжах змейкой | 1 |  |  |
| 58 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | 1 |  |  |
| 61 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитница» | 1 |  |  |
| 63 | Преодо­ление по­лосы пре­пятствий | 1 |  |  |
| 64 | Усложненная полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  |  |
| 68 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | 1 |  |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 70 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | 1 |  |  |
| 71 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» | 1 |  |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | 1 |  |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 74 | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | 1 |  |  |
| 75 | Зна­комство с мячами- хопами | 1 |  |  |
| 76 | Прыжки на мячах- хопах | 1 |  |  |
| 77 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 78 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 79 | Броски мяча через волей­больную сетку | 1 |  |  |
| 80 | Броски мяча через волей­больную сетку на точ­ность | 1 |  |  |
| 81 | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций | 1 |  |  |
| 82 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку | 1 |  |  |
| 83 | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 84 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | 1 |  |  |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | 1 |  |  |
| 86 | Тести­рование виса на время | 1 |  |  |
| 87 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |  |  |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 89 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | 1 |  |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |  |  |
| 91 | Техника метания на точ­ность (разные предметы) | 1 |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 93 | Подвиж­ные игры  | 1 |  |  |
| 94 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 95 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 96 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |  |  |
| 97 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 98 | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 |  |  |
| 99 | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» | 1 |  |  |
| 100 | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | 1 |  |  |
| 101 | Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 102 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |  |  |
| 103 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 104 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 105 | Итоговый урок | 1 |  |  |

**Учебно– тематический план** **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во****часов** | **дата** |
| **план** | **план** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Техника паса в фут­боле | 1 |  |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 |  |  |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |  |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |  |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |  |  |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |  |  |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |  |  |
| 30 | Зарядка | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 32 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках | 1 |  |  |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 |  |  |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |  |  |
| 36 | Висы | 1 |  |  |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |  |  |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |  |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 |  |  |
| 42 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |  |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 |  |  |
| 45 | Махи на гимнастичских кольцах | 1 |  |  |
| 46 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 47 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 |  |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 |  |  |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |  |  |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 70 | Полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 71 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | 1 |  |  |
| 74 | Физкульт­минутка | 1 |  |  |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком | 1 |  |  |
| 76 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| 77 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 |  |  |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |  |  |
| 80 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 81 | Волей­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 82 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |  |  |
| 83 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |  |  |
| 84 | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой | 1 |  |  |
| 85 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима- | 1 |  |  |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |  |  |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 91 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 93 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | 1 |  |  |
| 94 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 98 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |  |  |
| 99 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 101 | Спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 103 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 104 | Повторение  | 1 |  |  |
| 105 | Итоговый урок | 1 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

 **Календарно– тематический план** **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во****часов** | **дата** |
| **план** | **план** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Техника паса в фут­боле | 1 |  |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 |  |  |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |  |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |  |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |  |  |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |  |  |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |  |  |
| 30 | Зарядка | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 32 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках | 1 |  |  |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 |  |  |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |  |  |
| 36 | Висы | 1 |  |  |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |  |  |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |  |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 |  |  |
| 42 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |  |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 |  |  |
| 45 | Махи на гимнастичских кольцах | 1 |  |  |
| 46 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 47 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 |  |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 |  |  |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |  |  |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 70 | Полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 71 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | 1 |  |  |
| 74 | Физкульт­минутка | 1 |  |  |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком | 1 |  |  |
| 76 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| 77 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 |  |  |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |  |  |
| 80 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 81 | Волей­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 82 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |  |  |
| 83 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |  |  |
| 84 | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой | 1 |  |  |
| 85 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима- | 1 |  |  |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |  |  |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 91 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 93 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | 1 |  |  |
| 94 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 98 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |  |  |
| 99 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 101 | Спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 103 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 104 | Повторение  | 1 |  |  |
| 105 | Итоговый урок | 1 |  |  |

**Учебно– тематический план** **4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во****часов** |
|
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 7 | Техника паса в фут­боле | 1 |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу | 1 |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 26 | Ведение мяча | 1 |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |
| 30 | Зарядка | 1 |
| 31 | Кувырок назад | 1 |
| 32 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 33 | Стойка на голове и руках | 1 |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |
| 36 | Висы | 1 |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 |
| 42 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 |
| 45 | Махи на гимнастичских кольцах | 1 |
| 46 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 47 | Вращение обруча | 1 |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| 70 | Полоса препят­ствий | 1 |
| 71 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | 1 |
| 74 | Физкульт­минутка | 1 |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком | 1 |
| 76 | Опорный прыжок | 1 |
| 77 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |
| 80 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 81 | Волей­больные упражне­ния | 1 |
| 82 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |
| 83 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |
| 84 | Броски набивного мяча пра- вой и ле­вой рукой | 1 |
| 85 | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима- | 1 |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |
| 91 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 92 | Спортив­ная игра «Баскет­бол | 1 |
| 93 | Беговые упражне­ния | 1 |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 96 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |
| 97 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |
| 98 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |
| 99 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |
| 101 | Спортив­ные игры | 1 |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |
| 103 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |
| 104 | Повторение  | 1 |
| 105 | Итоговый урок | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

**Календарно– тематический план** **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во****часов** | **дата** |
| **план** | **план** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Техника паса в фут­боле | 1 |  |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 |  |  |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |  |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |  |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |  |  |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |  |  |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |  |  |
| 30 | Зарядка | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 32 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках | 1 |  |  |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 |  |  |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |  |  |
| 36 | Висы | 1 |  |  |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |  |  |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |  |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 |  |  |
| 42 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |  |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 |  |  |
| 45 | Махи на гимнастичских кольцах | 1 |  |  |
| 46 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 47 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 |  |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 |  |  |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  |  |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |  |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |  |  |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 70 | Полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 71 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | 1 |  |  |
| 74 | Физкульт­минутка | 1 |  |  |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком | 1 |  |  |
| 76 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| 77 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 |  |  |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |  |  |
| 80 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 81 | Волей­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 82 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |  |  |
| 83 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |  |  |
| 84 | Броски набивного мяча пра- вой и ле­вой рукой | 1 |  |  |
| 85 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |  |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 |  |  |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |  |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима- | 1 |  |  |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |  |  |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |  |  |
| 91 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 92 | Спортив­ная игра «Баскет­бол | 1 |  |  |
| 93 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 96 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 97 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |  |  |
| 98 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |  |  |
| 99 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 101 | Спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 103 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  |
| 104 | Повторение  | 1 |  |  |
| 105 | Итоговый урок | 1 |  |  |