

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 с. Доброе**

«Рассмотрено»
Руководитель МС
_____/_____/Орел
Г.Г._____/_____
Протокол № 1
от « 30 » 08 2021г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УВР
_____/Хайретдинова Д.Д./
от « 30 » 08 2021г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ СОШ
№1 с. Доброе
_____/М.О. Раздобарина/
Приказ № 81
от « 31 » 08 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель: Елифанцев Валерий Николаевич (I категория)

Класс	1К	2К	3К	4К
Всего часов в неделю	3	3	3	3
Всего часов в год	102	102	102	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки за час игры по показателю пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во)	130, 5	125, 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических комбинациях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии Юм для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100

см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть	77	78	78	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2.	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	15	15	15
2.2.	Подвижные игры с элементами футбола	6	6	6	6
2.3.	Плавание	3	3	3	3
2.4.	Шахматы	3			
	Итого:	99	102	102	102

Знания по 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.

Содержание рабочей программы 1 класс

Легкая атлетика(11 ч)

Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Подвижные игры (18 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». Подвижные игры разных народов.

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

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

Гимнастика с основами акробатики (17 ч)

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. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Шахматы (3 ч)

Знакомство с шахматной доской. Виды шахматных фигур. Начальное положение ходов.

Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)

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».

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

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».

Плавание (3 ч)

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Игры и развлечения на воде.

Лёгкая атлетика (10 ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Содержание рабочей программы 2 класс

Легкая атлетика (11 ч)

Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Подвижные игры (18 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». Подвижные игры разных народов.

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

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

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)

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».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

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».

Плавание (3 ч)

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Игры и развлечения на воде.

Лёгкая атлетика (10 ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Метание теннисного мяча. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Содержание рабочей программы 3 класс

Легкая атлетика (11 ч)

Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Подвижные игры (18 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». Подвижные игры разных народов.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели», «Русская лапта»

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

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)

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».

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

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».

Плавание (3 ч)

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Игры и развлечения на воде.

Лёгкая атлетика (10 ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Метание теннисного мяча. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Содержание рабочей программы 4 класс

Легкая атлетика (11 ч)

Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Подвижные игры (18 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». Подвижные игры разных народов.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели», «Русская лапта», «Пионербол»

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

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)

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».

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

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».

Плавание (3 ч)

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Игры и развлечения на воде.

Лёгкая атлетика (10 ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Метание теннисного мяча. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет.

№ П/П	Контрольные Упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м, с	7						
		8	7.1	6.0	5.4	7.3	6.2	5.6
		9	6.8	6.7	5.1	7.0	6.9	5.3
		10	6.6	6.5	5.0	6.6	6.5	5.2
2	Бег 60 м, с	7						
		8						
		9						
		10	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10.8
3	Прыжок в длину с места, см	7						
		8	110	145	165	100	135	155
		9	120	130	175	110	140	160
		10	130	160	185	120	155	170
4	Бросок набивного мяча 1 кг, см	7						
		8	115	145	210	75	115	180
		9	120	170	260	115	165	235
		10	160	260	270	130	170	240
5	Подтягивание перекладине в висе, висе лёжа кол-во раз	7						
		8	1	2	4	3	6	14
		9	1	3	5	3	7	16
		10	1	3	5	4	8	18

**Календарно – тематическое
планирование
1 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (11 часов)				
1	Основы знаний Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Основные виды движений лёгкой атлетики. Инструктаж по охране труда.	1	3.09	
	<i>Ходьба и бег</i>	5 ч.		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера».	1	6.09	
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	7.07	
4	Понятие «короткая дистанция»	1	10.09	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	2	13.09	
6	Бег (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».		14.09	
	<i>Прыжки</i>	3 ч.		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	17.09	
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	20.09	
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	21.09	
	<i>Бросок малого мяча</i>	2 ч.		
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	24.09	
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	27.09	

Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)				
12	Основы знаний Правила игры «Баскетбол» Инструктаж по охране труда.	1	28.09	
13	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	1.10	
14	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	4.10	
15	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	2	5.10	
16			8.10	
17	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	11.10	
18			12.10	
19	Бросок баскетбол. мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1	15.10	
20	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1	18.10	
21	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	19.10	
Подвижные игры (4 часа)				
22	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Знать правила подвижных игр	1	22.10	
23	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	2	25.10	
24	Подвижные игры разных народов.		26.10	
25	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1	8.11	
Гимнастика (17 часов)				

26	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	1	9.11	
	<i>Акробатика. Строевые упражнения</i>	6 ч.		
27	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ	1	12.11	
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	2	15.11	
29	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».		16.11	
30	Основная стойка. Построение в шеренгу.	2	19.11	
31	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».		22.11	
32	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	1	23.11	
	<i>Равновесие. Строевые упражнения</i>	6 ч.		
33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	26.11	
34	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1	29.11	
35	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1	30.11	
36	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1	3.12	
37	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	2	6.12	
38	Перешагивание через мячи. Игра «Западня».		7.12	
	<i>Опорный прыжок, лазание</i>	4 ч.		

39	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	2	10.12	
40	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		13.12	
41	Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	1	14.12	
42	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	1	17.12	
Подвижные игры (6 часов)				
43	Инструктаж по охране труда. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	20.12	
44	Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты.	1	21.12	
45	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.12	
46	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Подвижные игры разных народов.	1	27.12	
47	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	28.12	
48	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	28.12	

Лыжная подготовка (21 час)

49	Основы знаний. Инструктаж по охране труда.	1	10.01	
50	Построение с лыжами. Построение и передвижение с лыжами на учебные занятия и обратно	1	11.01	
	Передвижение на лыжах	7 ч.		
51	Ступающий шаг без палок	1	14.01	
52	Игра «Кто быстрее?»	1	17.01	
53	Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками	1	18.01	
54	Подвижные игры без лыж «Салка». Ступающий шаг с палками и без палок	1	21.01	
55	Ступающий шаг. Передвижение скользящим шагом с палками	1	24.01	
56	Движение ступающим шагом в подъём 5*-8*. Эстафета	1	25.01	
57	Движение ступающим шагом в подъём 5*-8*. Эстафета	1	28.01	
	Спуски, подъёмы, повороты	7 ч.		
58	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1	31.01	
59	Подъём «Полулесенкой». Спуски в высокой, средней стойках.	1	1.02	
60	Эстафеты с надеванием и снятие лыж. Переноска лыж в школу.	1	4.02	
61	Эстафеты с надеванием и снятие лыж. Переноска лыж в школу.	1	7.02	
62	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж.	1	8.02	
63	Встречная эстафета. Спуски в высокой стойке.	1	11.02	
64	Подъём «Лесенкой». Встречная эстафета.	1	21.02	
	Повороты	3 ч.		
65	Поворот «переступанием» на месте. Эстафета.	1	22.02	
66	Поворот вокруг флажка, подъём «Лесенкой», спуски в средней стойке	1	25.02	
67	Поворот «переступанием» на месте «Снежинка» Эстафета.	1	28.02	
	Прохождение дистанции 500 м	2 ч.		
68	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м.	1	1.03	
69	Прохождение на лыжах 500 м без учёта времени.	1	4.03	

Шахматы (3 часа)

70	Знакомство с шахматной доской. Белые и чёрные поля. Расположение доски между партнёрами. Горизонтали и вертикали.	1	11.03	
71	Виды шахматных фигур. Начальное положение. Ладья. Ход ладьи. Слон. Ход слона. Начальное положение ферзь. Ход ферзя	1	14.03	
72	Начальное положение: конь, пешка, король. Ход коня. Ход пешки. Ход короля.	1	15.03	

Подвижные игры(5 часов)

73	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	18.03	
74	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	21.03	
75	Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты.	1	22.03	
76	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	4.04	
77	Подвижные игры разных народов.		4.04	

Лёгкая атлетика (10 часов)

Ходьба и бег				
		4 ч.		
78	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Упражнений в прыжках в длину и высоту. Инструктаж по охране труда.	1	5.04	
79	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	8.04	
80	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	11.04	
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	12.04	
Прыжки				
		3 ч.		
82	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»	1	15.04	
83	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»	1	18.04	
84	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	19.04	
Метание мяча				
		3 ч.		
85	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	22.04	
86	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.	1	25.04	
87	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.	1	26.04	

Подвижные игры на основе футбола (6 часов)				
88	<p>Основы знаний. Инструктаж по охране труда.</p> <p>Правила игры «Футбол». История футбола. Основы футбольной техники.</p>	1	29.04	
89	<p>Перемещение в стойке игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Салка с мячом», «Съедобное - несъедобное», «Школа мяча», «Удочка»</p>	1	6.05	
90	<p>Ведение мяча. Остановка мяча. Подвижные игры: «Белые медведи», «Играй, играй, мяч не теряй», «Невод», «Метко в цель».</p>	1	13.05	
91	<p>Удар по неподвижному мячу в ворота. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Два мороза».</p>	2	16.05	
92			17.05	
93	<p>Удар по неподвижному мячу в ворота. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Два мороза».</p>	1	20.05	
Плавание (3 часа)				
94	<p>Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p>	1	23.05	
95	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «Поплавок», скольжение на груди, спине).</p>	1	24.05	
96	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «Поплавок», скольжение на груди, спине). Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.</p>	1	27.05	

	Подвижные игры (3 часа)			
97	Подвижные игры: «Два мороза», «Невод», «Космонавты».	1	30.01	
98	Эстафеты с мячами	1	31.01	
99	Подвижные игры: «Выставка картин», «Невод», «Космонавты», «Совушка».	1	31.01	

**Календарно – тематическое
планирование
2 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (11 часов)				
1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Роль физической культуры в жизни человека. Основные виды движений лёгкой атлетики. Современные Олимпийские игры.	1 ч.	2.09	
	Тестирование	2 ч.		
2	1.Прыжок в длину с места (см) 2.Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения сидя из-за головы двумя руками. (см)	1	3.09	
3	Подтягивание в висе, висе лёжа (кол-во раз) Бег 30 м на результат (сек.) Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	6.09	
	Ходьба и бег	3 ч.		
4	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». Инструктаж по ТБ	1	9.09	
5	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». Челночный бег 3х10 м	1	10.09	
6	Бег с ускорением (60 м). Разновидности ходьбы. Игра «Вызов номеров».	1	13.09	
	Прыжки	3 ч.		
7	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	16.09	
8	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	17.09	
9	Зачёт: прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	20.09	
	Метание	2 ч		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты.. Подвижная игра «Защита укрепления» Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1	23.09	
11	Зачёт: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1	24.09	

Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)

12	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Правила игры «Баскетбол». История баскетбола. Основы баскетбольной техники.	1	27.09	
13	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	1	30.09	
14	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Метко в цель», «Баскетбольная эстафета».	1	1.10	
15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	1	4.10	
16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	1	7.10	
17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Передал – садись».	1	8.10	
18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч – среднему».	1	11.10	
19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч соседу».	1	14.10	
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>).	1	15.10	
21	«Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	18.10	
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	21.10	
23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	2	22.10	
24	Игра в мини-баскетбол.		25.10	
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	2	28.10	
26	Игра в мини-баскетбол. Подвижные игры разных народов.		8.11	

Гимнастика (18 часов)				
27	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Гимнастика – один из основных видов спорта. Виды гимнастики. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Значение личной гигиены.	1 ч.	11.11	
	Акробатика. Строевые упражнения	5 ч.		
28	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж по ТБ	1	12.11	
29	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	15.11	
30	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры».	1	18.11	
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	1	19.11	
32	Зачёт: комплекс акробатических упражнений	1	22.11	
	Висы. Строевые упражнения	6 ч.		
33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя	2	25.11	
34	и лежа. Игра «Змейка».		26.11	
35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	29.11	
36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	1	2.12	
37	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1	3.12	
38	Подтягивание в висе (м), висе лёжа (д)	1	6.12	

	<i>Опорный прыжок, лазание</i>	6 ч.		
39	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	1	9.12	
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	1	10.12	
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	1	13.12	
42	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	1	16.12	
43	Зачёт: перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1	17.12	
44	Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал» Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	20.12	
Подвижные игры (4 часа)				
45	Основы знаний. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	2	23.12	
46	Знать правила подвижных игр. Инструктаж по охране труда. Эстафета		24.12	
47	Подвижные игры: «Невод», «Белые медведи», «Совушка», «Разрывные цепи», «Салка с мячом»	1	27.12	
48	Подвижные игры: «Салка с мячом», «Выставка картин» Эстафета с мячами.	1	30.12	

Лыжная подготовка (21 ч)

49	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Зимние Олимпийские виды спорта.	1 ч.	10.01	
	<i>Передвижения на лыжах</i>	5 ч.		
50	Ходьба скользящим шагом без палок	1	13.01	
51	Ходьба скользящим шагом с палками. Эстафета на лыжах.	1	14.01	
52	Скользящим шагом. Эстафета на лыжах.	1	17.01	
53	Скользящим шагом. Игра «Кто быстрее?»	1	20.01	
54	Зачёт: проверка техники прохождения скользящим шагом. Игра в снежки.	1	21.01	
	<i>Повороты</i>	4 ч.		
55	Скользящим шагом. Игра в снежки. Поворот переступанием	1	24.01	
56	Скользящим шагом. Эстафета на лыжах. Поворот «переступанием» вокруг флажка.	1	27.01	
57	Поворот на месте «Снежинка». Передвижение скользящим шагом. Эстафета.	1	28.01	
58	Поворот на месте «Снежинка». Зачёт: поворот «Переступанием».	1	31.01	
	<i>Подъёмы и спуски</i>	9 ч.		
59	Подъём ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	3.02	
60	Подъём «Лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1	4.02	
61	Подъём «Полуёлочкой». Спуски в средней стойке.	1	7.02	
62	Зачёт: подъём «Лесенкой».	1	10.02	
63	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции до 1 км	1	11.02	
64	Подъём «Полуёлочкой». Спуски в средней стойке.	1	14.02	
65	Зачёт: подъём «Полуёлочкой».	1	17.02	
66	Зачёт : спуски в средней стойке.	1	18.02	
67	Эстафета с поворотами, подъёмами и спусками	1	21.02	
	<i>Прохождение дистанции</i>	2 ч.		
68	Спуски в высокой стойке.	2	24.02	
69	Зачёт: прохождение дистанции 1 км с учётом времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		25.02	

Подвижные игры (13 часов)

70	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	2	28.02	
71	Инструктаж по охране труда.		3.03	
72	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	2	4.03	
73			10.03	
74	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	11.03	
75			14.03	
76	Развитие скоростно-силовых способностей	2	17.03	
77			18.03	
78	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	2	21.03	
79			24.03	
80	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	2	4.04	
81			7.04	
82	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Мини-футбол.	1	8.04	

Подвижные игры на основе футбола (6 часов)

83	Основы знаний Правила игры «Футбол». История футбола. Основы футбольной техники. Инструктаж по охране труда.	1	11.04	
84 85	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Мяч в кругу».	1	14.04	
86 87	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	15.04 18.04	
88 89	Ведение мяча по прямой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	21.04 22.04	

Плавание (3 часа)

90	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Инструктаж по охране труда.	1	25.04	
91	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «Поплавок», скольжение на груди, спине). Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	1	28.04	
92	Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Прыжки с тумбочки Проплывание одним из способов 50 метров. Игры и развлечения на воде.	1	29.04	

Легкая атлетика (10 часов)				
93	Основы знаний Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость	1	5.05	
94	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». Челночный бег 3x10м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	6.05	
95			12.05	
96	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег.	2	13.05	
97			16.05	
98	Закрепление прыжка в высоту. Эстафеты	1	19.05	
99	Совершенствование прыжка в высоту с разбега 4-5 шагов	1	20.05	
100	Зачёт : проверка техники прыжка в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Удочка». Эстафеты.	1	23.05	
	<i>Итоговое тестирование</i>	2 ч.		
101	1.Прыжок в длину с места (см) 2.Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения сидя из-за головы двумя руками. (см)	1	26.05	
102	Подтягивание в висе, висе лёжа (кол-во раз)	1	27.05	
103	Бег 30 м на результат (сек.) Эстафеты с мячами	1	30.05	

**Календарно – тематическое
планирование**

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (11 ч)				
1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Роль физической культуры в жизни человека. Основные виды движений лёгкой атлетики. Современные Олимпийские игры.	1 ч.	3.09	
	<i>Тестирование</i>	2 ч.		
2	1.Прыжок в длину с места (см) 2.Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения сидя из-за головы двумя руками. (см)	1	6.09	
3	3.Подтягивание в висе, висе лёжа (кол-во раз) Бег 30 м на результат (сек.) Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	7.09	
	<i>Ходьба и бег</i>	3 ч.		
4	Бег с высоким подниманием бедра Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ	1	10.09	
5	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих»	1	13.09	
6	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	14.09	
	<i>Прыжки</i>	2 ч.		
7	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье	1	17.09	
8	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	20.09	
	<i>Метание мяча</i>	3 ч.		
9	Зачёт: метание малого мяча (150 г) с места на дальность	1	21.09	
10	Зачёт: метание в цель с 4–5 м.	1	24.09	
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	27.09	

Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)

12	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Правила игры «Баскетбол». История баскетбола. Основы баскетбольной техники.	1	28.09	
13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».	1	1.10	
14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему».	1	4.10	
15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	5.10	
16	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	8.10	
17	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	11.10	
18	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	12.10	
19	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	15.10	
20	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	18.10	
21	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	19.10	
22	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	22.10	
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	2	8.11	
24			9.11	
25	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	2	12.11 15.11	
26	Игра «Мяч -ловцу». Баскетбольная эстафета. Игра в мини-баскетбол			

Гимнастика (18 часов) Подвижные игры (4 часа)

27	Основы знаний. Гимнастика – один из основных видов спорта. Виды гимнастики. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Значение личной гигиены. Инструктаж по охране труда.	1 ч.	16.11	
	<i>Акробатика. Строевые упражнения</i>	5 ч.		
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	1	19.11	
29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	22.11	
30	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	1	23.11	
31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	1	26.11	
32	Зачёт: комплекс акробатических упражнений	1	29.11	
	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	6 ч.		
33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	30.11	
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	3.12	
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	2	6.12	
36	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты».		7.12	

37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1	10.12	
38	Зачёт: подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д)	1	13.12	
	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6 ч.		
39	Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	14.12	
40	Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	17.12	
41 42	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Основы знаний. Знать правила подвижных игр. Инструктаж по охране труда.	2	20.12	
43 44	Зачёт: ходьба приставными шагами по бревну Эстафета с мячами	2	21.12	
45 46	Зачёт: опорный прыжок –вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	2	24.12	
47 48	Зачёт: лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижные игры разных народов.	1 1	27.12 28.12	

Лыжная подготовка (21 час)

49	Основы знаний. Экипировка лыжника. Температурный режим. Зимние Олимпийские виды спорта. Инструктаж по охране труда.	1 ч.	10.01	
	<i>Передвижение на лыжах</i>	5 ч.		
50	Скользкий шаг без палок. Скользкий шаг с палками. Игра «Кто быстрее»	1	11.01	
51	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Кто быстрее?»	1	14.01	
52	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Эстафета.	1	17.01	
53	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Эстафета.	1	18.01	
54	Зачёт: проверка техники попеременного двухшажного хода	1	21.01	
	<i>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</i>	15 ч.		
55	Подъём «Лесенкой» Спуски в высокой стойке. Эстафета.	1	24.01	
56	Подъём «Лесенкой». Спуски в высокой, средней стойках. Эстафета	1	25.01	
57	Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой» Спуски в высокой и низкой стойках.	1	28.01	
58	Зачёт: подъём «Лесенкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойках. Игра «Салка» на лыжах	1	31.01	
59	Спуски в высокой и низкой стойках Подъём «Ёлочкой». Поворот переступанием. Эстафета.	1	1.02	
60	Прохождение дистанции до 1,5 км с равномерной скоростью.	1	4.02	
61	Прохождение дистанции до 1,5 км с равномерной скоростью.	1	7.02	
62	Прохождение дистанции до 1,5 км с равномерной скоростью.	1	8.02	
63	Подвижные игры «Салка», «Кто быстрее?», «С горки на горку».	1	11.02	
64	Прохождение до 1,8 км. Торможение «Плугом».	1	14.02	
65	Преодоление малых препятствий при спусках. Игра без лыж: «Белые медведи».	1	15.02	
66	Зачёт: подъёмы, спуски, торможения	1	18.02	
67	Передвижения на лыжах до 2 км со средней скоростью.	1	21.02	
68	Бег 1 км без учёта времени классическим ходом.	1	22.02	
69	Зачёт: бег 1 км с учётом времени	1	25.02	

Подвижные игры (14 часов)

70	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	2	28.02	
71	Инструктаж по охране труда.		1.03	
72	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	2	4.03	
73	Эстафеты с гимнастическими палками.		11.03	
74	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	2	14.03	
75	« Русская лапта»		15.03	
76	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	2	18.03	
77	Пионербол. Подвижные игры разных народов.		21.03	
78	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	2	22.03	
79	Подвижные игры разных народов.		4.04	
80	Игры «Паровозики», «Наступление». Мини-футбол.	1	5.04	
81	Эстафеты. Мини-футбол.	1	8.04	
82	Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафета с большими мячами	1	11.04	
83	Игра «Мини - футбол»	1	12.04	

Подвижные игры на основе футбола (6 часов)

84	Основы знаний. Правила игры «Футбол». История футбола. Основы футбольной техники. Инструктаж по охране труда.	1	15.04	
85	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	2	18.04	
86	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра «Мини - футбол».		19.04	
87	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра «Мини- футбол»	1	22.04	
88	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2	25.04	
89	Футбольная эстафета.		26.04	

Плавание (3 часа)				
90	Основы знаний. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Инструктаж по охране труда.	1	29.04	
91	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «Поплавок», скольжение на груди, спине). Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	1	6.05	
92	Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Прыжки с тумбочки. Проплывание одним из способов 50 метров. Игры и развлечения на воде.	1	13.05	
Легкая атлетика (10 часов)				
93	Основы знаний. Современные Олимпийские игры. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость	1 ч.	16.05	
	<i>Ходьба и бег</i>	3 ч.		
94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	17.05	
95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей».	1	20.05	
96	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	23.05	
	<i>Прыжки</i>	4 ч.		
97	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2	24.05	
98	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Гуси-лебеди».		24.05	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	2	27.05	
100			27.05	
	<i>Итоговое тестирование</i>	2 ч.		
101	Прыжок в длину с места (см). Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения сидя из-за головы двумя руками. (см)	1	30.05	
102	Подтягивание в висе, висе лёжа (кол-во раз) Бег 30 м на результат (сек.)	1	31.05	

**Календарно-тематическое
планирование
4 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (11 часов)				
1	<p>Основы знаний.</p> <p>Инструктаж по охране труда.</p> <p>Роль физической культуры в жизни человека.</p> <p>Основные виды движений лёгкой атлетики.</p> <p>Современные Олимпийские игры.</p>	1 ч.	2.09	
	<i>Тестирование</i>	2 ч.		
2	<p>Прыжок в длину с места (см)</p> <p>Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения сидя из-за головы двумя руками. (см)</p>	1	3.09	
3	<p>Подтягивание в висе, висе лёжа (кол-во раз)</p> <p>Бег 30 м на результат (сек.)</p> <p>Бег 60 м на результат (сек.)</p>	1	7.09	
	<i>Ходьба и бег</i>	3 ч.		
4	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».</p> <p>Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ</p>	1	9.09	
5	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.</p>	1	10.09	
6	<p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».</p>	1	14.09	
	<i>Прыжки</i>	3 ч.		
7	<p>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде».</p>	1	16.09	
8	<p>Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».</p>	1	17.09	
9	<p>Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».</p>	1	21.09	
	<i>Метание мяча</i>	2 ч.		
10	<p>Зачёт: метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>Метание в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».</p>	1	23.09	
11	<p>Зачёт: метание в цель с расстояния 4-5 метров.</p>	1	24.09	

Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)

12	Основы знаний. Правила игры «Баскетбол». История баскетбола. Основы баскетбольной техники. Инструктаж по охране труда.	1 ч.	28.09	
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	30.09	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	1.10	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	5.10	
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	7.10	
17	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча	1	8.10	
18	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	12.10	
19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты.	2	14.10	
20	Игра «Подвижная цель».		15.10	
21	Ловля и передача мяча в кругу. Баскетбольная эстафета	1	19.10	
22	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты.	1	21.10	
23	Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.	1	22.10	
24	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1	26.10	
25	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	28.10	
26	Зачёт: проверка технических приёмов в игре «Баскетбол» Эстафеты. Игра «Попади в цель».	1	9.11	

Гимнастика (18 часов)

27	Основы знаний. Гимнастика – один из основных видов спорта. Виды гимнастики. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Значение личной гигиены. Инструктаж по охране труда.	1 ч.	11.11	
	<i>Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии</i>	5 ч.		
28	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1	12.11	
29	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	1	16.11	
30	Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот»	1	18.11	
31	Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	1	19.11	
32	Зачёт: комплекс акробатических упражнений	1	23.11	
	<i>Висы</i>	6 ч.		
33	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	2	25.11	
34			26.11	
35	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	2	30.11	
36			2.12	
37	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1	3.12	
38	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1	7.12	

	Опорный прыжок, лазание по канату	6 ч.		
39	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	2	9.12	
40			10.12	
41	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок.	1	14.12	
42	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1	16.12	
43	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами».	1	17.12	
44	Зачёт: опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	21.12	
Подвижные игры (4 часа)				
45	Основы знаний. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила подвижных игр	1	23.12	
46	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	24.12	
47	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Подвижные игры разных народов.	2	28.12	
48			30.12	
Лыжная подготовка (21 час)				
49	Основы знаний. Правила по технике безопасности. Экипировка лыжника. Температурный режим.	1 ч.	11.01	
	<i>Передвижение на лыжах</i>	5 ч.		
50	Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Игра «Кто быстрее»	1	13.01	
51	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Кто быстрее?»	1	14.01	
52	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Эстафета.	1	18.01	
53	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Эстафета.	1	20.01	
54	Зачёт: проверка техники попеременного двухшажного хода.	1	21.01	

	<i>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</i>	15 ч.		
55	Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой» Спуски в высокой стойке. Торможение «Плугом», «Упором». Эстафета.	1	25.01	
56	Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой». Спуски в высокой, средней стойках. Торможение «Плугом», «Упором». Эстафета.	1	27.01	
57	Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой» Спуски в высокой и низкой стойках .	1	28.01	
58	Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой» Спуски в высокой, средней, низкой стойках. Игра «Салка» на лыжах	1	1.02	
59	Зачёт: подъём «Лесенкой», «Ёлочкой»	1	3.02	
60	Прохождение дистанции до 1,5 км с равномерной скоростью. Торможение «Плугом», «Упором».	1	4.02	
61	Прохождение дистанции до 1,5 км с равномерной скоростью.	1	8.02	
62	Зачёт: спуски в высокой низкой стойках	1	10.02	
63	Подвижные игры «Салка», «Кто быстрее?», «С горки на горку».	1	11.02	
64	Прохождение до 1,8 км. Торможение «Плугом».	1	15.02	
65	Преодоление малых препятствий при спусках. Игра без лыж: «Белые медведи».	1	17.02	
66	Зачёт: торможение «Плугом»	1	18.02	
67	Передвижения на лыжах до 2 км со средней скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	22.02	
68	Бег 1 км без учёта времени классическим ходом.	1	24.02	
69	Зачёт «Бег 1 км с учётом времени»	1	25.02	

Подвижные игры (12 часов)

70	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». «Русская лапта».	2	1.03	
71			3.03	
Инструктаж по охране труда.				
72	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	2	4.03	
73			10.03	
74	Развитие скоростно-силовых качеств	2	11.03	
75			15.03	
76	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Подвижные игры разных народов.	2	17.03	
77			18.03	
78	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Пионербол.	2	22.03	
79			24.03	
80	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Мини- футбол.	2	5.04	
81			7.04	

Подвижные игры на основе футбола (8 часов)

82	Основы знаний. Правила игры «Футбол». История футбола. Основы футбольной техники. Инструктаж по охране труда.	1 ч.	8.04	
83	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Футбол»	1	12.04	
84	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма . Игра «Футбол»	1	14.04	
85	Футбольная эстафета	1	15.04	
86	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра «Футбольная эстафета»	1	19.04	
87	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра «Футбол»	1	21.04	
88	Удар по воротам указанными способами на точность (меткость попадания мячом в цель). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра «Футбол».	1	22.04	

89	Зачёт: проверка технических приёмов в игре «Футбол»	1	26.04	
Плавание (3 часа)				
90	Основы знаний. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Инструктаж по охране труда.	1	28.04	
91	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «Поплавок», скольжение на груди, спине). Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	1	29.04	
92	Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Прыжки с тумбочки Проплывание одним из способов 50 метров. Игры и развлечения на воде.	1	5.05	
Легкая атлетика (10 часов)				
93	Основы знаний. Современные Олимпийские игры. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Встречная эстафета.	1	6.05	
94	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	2	12.05	
95	Прыжок в высоту		13.05	
96	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	2	17.05	
97			19.05	
98	Зачёт: прыжок в высоту	1	20.05	
99	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	24.05	
100			26.05	
	Итоговое тестирование	2 ч.		
101	Прыжок в длину с места (см) Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения сидя из-за головы двумя руками. (см)	1	27.05	
102	Подтягивание в висе, висе лёжа (кол-во раз) Бег 30 м на результат (сек.) Бег 60 м на результат (сек.)	1	31.05	