

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С.ДОБРОЕ  
ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО: _____/Курляев В.В./ Протокол № 1 от « 30 августа 2021 г.»</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР _____/Хайретдинова Д.Д./ от «30 августа» 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» И.о.директора МБОУ СОШ №1 с.Доброе _____/Раздобарина М.О../ Приказ № 81 от « 31 августа» 2021г.</p>
---	--	--

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета  
«Физическая культура (базовый уровень)  
на 2021-2022 учебный год**

**Составитель:**

учитель физической культуры Кондратьев А.Н. Высшая КК

**Классы: 1-4**

**Всего часов в год: по 102ч. в каждом классе**

**Всего часов в неделю: по 3 часа в каждом классе**

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

## *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

## *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия.***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **Предметные результаты**

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **2. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## 1. Тематическое планирование

### Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе (99 часов)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	2
2	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта	1
3	Лёгкая атлетика. Бег.	7
4	Из истории физической культуры.	2
5	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	1
6	Составление режима дня.	1
7	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
8	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	2
9	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1
10	Подвижные игры.	33
11	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	2
12	Легкая атлетика. Прыжки.	7
13	Акробатические упражнения.; перекаты.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
14	Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.	2
15	Прыжки со скакалкой.	2
16	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи	1
17	Передвижение по гимнастической стенке.	1
18	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
19	Гимнастический мост.	1
20	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
21	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
22	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости	1
23	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	2
24	Плавание.	2
25	Передвижение на лыжах.	6
26	Передвижение на лыжах; повороты.	1
27	Передвижение на лыжах; спуски; подъемы.	2
28	Передвижение на лыжах; торможение.	1
29	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол	6
30	Подвижные и спортивные игры. Футбол.	5
31	Подвижные и спортивные игры. Волейбол.	1
	<b>Итого</b>	<b>99</b>



**Тематическое планирование по физической культуре  
во 2 классе (102 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	26
2	Подвижные игры <i>с элементами спортивных</i>	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Подвижные игры.	17
5	Лыжная подготовка	16
6	Мини-футбол	8
7	Плавание	3
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование по физической культуре  
в 3 классе (102 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	26
2	Подвижные игры <i>с элементами спортивных</i>	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Подвижные игры.	17
5	Лыжная подготовка	16
6	Мини-футбол	8
7	Плавание	3
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование по физической культуре  
в 4 классе (102 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	26
2	Подвижные игры <i>с элементами спортивных</i>	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Подвижные игры.	18
5	Лыжная подготовка	15
6	Мини-футбол	8
7	Плавание	3
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

Приложение

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
1 класс (99 часов)**

№ п/п	Тема урока	Дата	
		по плану	факт
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
2	История развития физической культуры и первых соревнований.		
3	Особенности физической культуры разных народов. Игра «У медведя во бору»		
4	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта		
5	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками.		
6	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		
7	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность		
9	Подвижная игра «Выбивалы»		
10	Простые прыжки.		
11	Составление режима дня. Режим дня и личная гигиена человека		
12	Игра «Рыбалка». Подвижная игра на материале лёгкой атлетики.		
13	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением		
14	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание		
15	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
16	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища		
17	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
18	Русские народные игры.		
19	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
20	Акробатические упражнения: кувырки вперед.		
21	Игра «Бездомный заяц».		
22	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастическая комбинация.		
23	Гимнастический мост.		
24	Весёлые старты.		
25	Акробатические упражнения.; перекаты.		
26	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки . Стойка на лопатках.		
27	Подвижная игра «Рыбалка»		
28	Стойка на лопатках.		
29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подтягивание на низкой перекладине		

30	Подвижные игры и эстафеты с обручами.		
31	Передвижение по гимнастической стенке.		
32	Прыжки со скакалкой.		
33	Подвижная игра «Совушка»		
34	Выполнение строевых команд.		
35	Гимнастические упражнения прикладного характера.		
36	Весёлые старты.		
37	Кувырок вперед в упор присев		
38	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
39	Подвижная игра «Ловишки»		
40	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.		
41	Прыжки со скакалкой. Закрепление.		
42	Подвижная игра «Бездомный заяц»		
43	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
44	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости		
45	Подвижная игра «Вороны и воробьи» ОРУ.		
46	Преодоление полосы препятствий		
47	Акробатические комбинации		
48	Игровые упражнения «Ловкий мяч»		
49	Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна.		
50	ТБ во время лыжной подготовки.		
51	Подвижные игры на улице. «Прыжки по снегу»		
52	Передвижение на лыжах. Лыжный кросс		
53	Передвижение на лыжах. Игры без лыж.		
54	Подвижная игра «День и ночь»		
55	Передвижение на лыжах. Техника ступающего шага на лыжах		
56	Повороты. Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж		
57	Катание на санках с горы.		
58	Передвижение на лыжах. Техника скользящего шага на лыжах без палок		
59	Спуски. Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок		
60	Игра «Догони меня»		
61	Передвижение на лыжах. Техника скользящего шага с палками на лыжах.		
62	Торможение. Техника торможения палками на лыжах.		
63	Подвижная игра «Снежки»		
64	Передвижение на лыжах. Движение змейкой на лыжах с палками		
65	Подъемы.		
66	Игра «Снежная крепость»		
67	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.		
68	Футбол: ведение мяча.		
69	Подвижная игра «Гуси-лебеди»		
70	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.		
71	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча		
72	Игра в мини-футбол.		
73	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча		
74	Баскетбол: ведение мяча. Броски мяча в кольцо способом «снизу»		

75	Игра в мини-баскетбол.		
76	Баскетбол: ведение мяча. Броски мяча в кольцо способом «сверху»		
77	Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча.		
78	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»		
79	Упражнения на всплывание, лежание и скольжение		
80	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
81	Игра « Совушка». Повторение акробатических элементов		
82	Прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места		
83	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.		
84	Игра «Выбивалы»		
85	Беговые упражнения. Медленный бег.		
86	Бег на 1000 метров.		
87	Подвижная игра «Третий лишний»		
88	Прыжки. Прыжок в высоту.		
89	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
90	Подвижная игра «Японские салки»		
91	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча		
92	Бег на скорость на 30 метров.		
93	Игра «Мини-баскетбол»		
94	Челночный бег 3 × 10 м		
95	Метание: малого мяча на дальность.		
96	Подвижные игры на материале футбола		
97	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.		
98	Беговые упражнения из разных исходных положений.		
99	Весёлые старты.		

№ урока	Тема урока	Ко- л- во ча- с.	Дата проведения	
			План	Факт
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч.)</b>				
	Основы знаний в процессе уроков.			
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1		
2	Тестирование.	1		
3	Тестирование.	1		
4	Высокий старт; Развитие скоростных способностей (до 20м.).	1		
5	Челночный бег (3 x 5м.).	1		
6	Бег 30 м; Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
7	Прыжки в длину с разбега. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	1		
8	Прыжки в длину с разбега. Метание в цель (вертикальную 4-5м.).	1		
9	Метание мяча на дальность с места. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
10	Прыжки в длину с разбега.	1		
11	Метание в цель (горизонтальную и вертикальную).	1		
12	Равномерный бег до 4 мин.	1		
13	«Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (11 ч.)</b> <i>с элементами спортивных</i>				
14	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении (правой и левой рукой).	1		
15	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	1		
16	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
17	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.	1		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		
19	<i>Ловля и передачи мяча на месте двумя руками и в движении.</i>	1		
20	<i>Ведение мяча на месте и в движении.</i>	1		
21	Броски в кольцо, щит, обруч.	1		
22	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
23	Подвижные игры с мячом.	1		
24	Игры, эстафеты с бегом, прыжками, мячами и другим спорт.инвентарём.	1		
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ ( 21 ч)</b>				
25	Основы знаний. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Подвижные игры и эстафеты с мячами. О.Р.У. с скакалкой.	1		
26-27	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	2		

28 -31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону;	4		
32	<i>Акробатическая комбинация.</i>	1		
33-34	Упражнения в виси стоя и лежа. Упражнения на гимнастической стенке.	2		
35-36	Лазанье по канату . Висы и упоры (перекладина, брусья р/в).	2		
37-38	Перелазание через препятствия. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2		
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
40-41	<i>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.</i>	2		
42-43	Прыжки в глубину, по разметкам. Лазанье по канату.	2		
44	<i>Лазанье по канату.</i>	1		
45	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1		
<b>Плавание (сухое). (3 ч)</b>				
46-48	Техника плавания (имитация движений) Занятия в с/з на «матах».	3		
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ( 16 ч.)</b>				
<b>Основы знаний в процессе уроков.</b>				
49	<b>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок.</b>	1		
50-51	Ступающий шаг без палок.	2		
52-53	Ступающий шаг с палками.	2		
54-55	Скользящий шаг без палок.	2		
56-57	Скользящий шаг с палками.	2		
58-59	Подъемы и спуски с небольших склонов, торможение.	2		
60	Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1		
61	<i>Подъемы и спуски с небольших склонов; Игры на лыжах.</i>	1		
62	Передвижение на лыжах до 1,5км. Игры на лыжах.	1		
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1		
64	<i>Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры на лыжах.</i>	1		
<b>МИНИ-ФУТБОЛ (8 ч.)</b>				
65	Техника безопасности в мини- футболе; правила игры.	1		
66	Передачи в парах. Варианты остановки мяча.	1		
67	Удары по неподвижному мячу.	1		
68	Ведение мяча по прямой.	1		
69	Удары по воротам.	1		
70	Ведение мяча по прямой.	1		
71	Передачи в парах.	1		
72	<i>Учебная игра в мини-футбол.</i>	1		
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ( 6 ч.)</b>				
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
74	Техника безопасности; переход планки, приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1		
75	Разбег, отталкивание.	1		
76-77	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2		
78	<i>Выполнение контрольного норматива по прыжкам.</i>	1		

	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17 ч)</b>			
79	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении (правой и левой рукой).	1		
80	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	1		
81	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
82	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.	1		
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		
84	<i>Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.</i>	1		
85	<i>Ведение мяча на месте и в движении.</i>	1		
86	Броски в кольцо, щит, обруч.	1		
87	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
88	Подвижные игры с мячом.	1		
89	<i>Броски в щит.</i>	1		
90-91	Игры, эстафеты с бегом, прыжками, мячами и другим спорт. инвентарём.	2		
92	Основные правила игры в «Лапту».	1		
93	Ловля, передача малого мяча. Игра в «Лапту» по упрощенным правилам.	1		
94	Удары по малому мячу. Игра в «Лапту» по упрощенным правилам.	1		
95	Игровые упражнения на совершенствование техники игры в «Лапту».	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ( 7 ч.)</b>			
96	Основы знаний в процессе уроков. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1		
97	Высокий старт. Развитие скоростных способностей (до 20м.).	1		
98	Прыжки в длину с разбега. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	1		
99	Метание в цель (вертикальную 4-5м.).	1		
100	Метание мяча на дальность с места. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
101	Тестирование.	1		
102	Тестирование.	1		

Приложение

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
3 класс (102 часа)**

№ урока	Тема урока	Кол-во час.	Дата проведения	
			План	План
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч.)</b>			
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Техника безопасности во время занятий физической культурой	1		
2	Тестирование УФП.	1		
3	Тестирование УФП.	1		
4	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Челночный бег. Многоскоки.	1		
6	Бег 60 м. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
7	Прыжки в длину с разбега. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1		
8	Прыжки в длину с разбега. Метание в цель (горизонтальную и вертикальную).	1		
9	Метание мяча на дальность с места. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
10	Прыжки в длину с разбега.	1		
11	Метание в цель (горизонтальную и вертикальную).	1		
12	Равномерный бег до 5 мин.	1		
13	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ( с элементами спортивных игр.) (11ч.)</b>			
14	Техника безопасности во время занятий играми. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча на месте и в движении.	1		
15	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	1		
16	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления.	1		
17	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.	1		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		
19	<i>Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.</i>	1		
20	<i>Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления.</i>	1		
21	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.	1		
22	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
23	Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом.	1		
24	<i>Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.</i>	1		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ ( 21 ч.)</b>			
25	Основы знаний. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Профилактика вредных привычек.	1		
26	Перелазание через препятствия. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
27	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		



29-31	Кувырок назад, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	3		
32	<i>Акробатическая комбинация.</i>	1		
33	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
34	Лазанье по канату в три приема.	1		
35	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в).	1		
36	Перелазание через препятствия. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
38	<i>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.</i>	1		
39-41	Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	3		
42	<i>Опорный прыжок; Лазанье по канату в три приема.</i>	1		
43	<i>Лазанье по канату в три приема.</i>	1		
44	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1		
45	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1		
	<b>ПЛАВАНИЕ (сухое). (3 ч.)</b>			
46-48	Техника плавания (имитация движений) Занятия в с/з на «матах».	3		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 ч.)</b>			
	Основы знаний в процессе уроков. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок.			
49		1		
50	Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками.	1		
51	Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками.	1		
52	Повороты переступанием вокруг пяток. Повороты переступанием вокруг носков.	1		
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1		
54	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Торможения	1		
55-56	Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах.	2		
57	Передвижение на лыжах до 2-х км.	1		
58	<i>Подъемы и спуски с небольших склонов.</i> Игры на лыжах.	1		
59-60	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	2		
61	<i>Повороты переступанием.</i>	1		
62	Передвижение на лыжах до 2-х км. Игры на лыжах.	1		
63	<i>Попеременный двухшажный ход.</i>	1		
64	<i>Передвижение на лыжах до 2-х км.</i> Игры на лыжах.	1		
	<b>МИНИ-ФУТБОЛ (8 ч.)</b>			
65	Техника безопасности в мини- футболе; правила игры и соревнований.	1		
66	Варианты остановки мяча. Удары по неподвижному мячу.	1		
67	Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения.	1		
68	Удары по воротам.	1		
69	Ведение с изменением направления.	1		
70	Передачи в парах, тройках, квадрате.	1		
71	Передачи в парах, тройках, квадрате.	1		
72	<i>Учебная игра в мини-футбол.</i>	1		

	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ( 6 ч.)</b>			
73	Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1		
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
75	Техника безопасности; переход планки, приземление.	1		
76	Разбег, отталкивание.	1		
77	Техника прыжка.	1		
78	<i>Выполнение контрольного норматива по прыжкам.</i>	1		
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17 ч.)</b>			
79	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1		
80	Техника безопасности во время спортивных игр; стойка игрока, передвижения.	1		
81	Правила игры в «Пионербол». Передачи мяча над собой. Передачи мяча в парах через сетку.	1		
82	Нижняя прямая подача. «Пионербол».	1		
83	Учебная игра в «Пионербол».	1		
84	Передачи мяча в парах через сетку.	1		
85	Нижняя прямая подача.	1		
86	Игра в «Пионербол».	1		
87	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления.	1		
88	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	1		
89	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.	1		
90	Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом.	1		
91	Основные правила игры в «Лапту». Ловля, передача малого мяча.	1		
92	Игра в «Лапту» по упрощенным правилам.	1		
93	Удары по малому мячу.	1		
94	Игровые упражнения на совершенствование техники игры в «лапту».	1		
95	Эстафеты с бегом и метанием. Игра в «Лапту»	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ( 7 ч.)</b>			
96	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Способы закаливания организма. Бег 60 м. Игра в «Лапту»	1		
97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра в «Лапту».	1		
98	Прыжки в длину с разбега. Игра в «Лапту».	1		
99	Прыжки в длину с разбега. Игра в «Лапту».	1		
100	Медленный бег до 5 мин. Игра в «Лапту».	1		
101	Тестирование.	1		
102	Тестирование.	1		

Приложение

Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
4 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во час.	Дата проведения	
			План	План
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч.)</b>				
1	Основы знаний в процессе уроков. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ.	1		
2	Тестирование.	1		
3	Тестирование.	1		
4	Высокий старт. Развитие скоростных способностей. ( бег до 40м.)	1		
5	Челночный бег. Многоскоки.	1		
6	Бег 60 м; Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
7	Прыжки в длину с разбега. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1		
8	Прыжки в длину с разбега; Метание в цель (горизонтальную и вертикальную).	1		
9	Метание мяча на дальность с места. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
10	<i>Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
11	<i>Метание в цель (горизонтальную и вертикальную с 5-6 м.)</i>	1		
12	<i>Равномерный бег до 6-8 мин.</i>	1		
13	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (с элементами спортивных) (11 ч.)</b>				
14	Техника безопасности во время занятий играми; Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча на месте и в движении;	1		
15	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	1		
16	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости.	1		
17	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.	1		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		
19	<i>Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.</i>	1		
20	<i>Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления.</i>	1		
21	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.	1		
22	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
23	Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом.	1		
24	<i>Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.</i>	1		
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 ч.)</b>				
25	Основы знаний. История развития ФК и первых соревнований. Связь ФК с трудовой и военной деятельностью.	1		
26	Перелазание через препятствия. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
27	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		

29	Кувырок назад, кувырок вперед.	1		
30	Стойка на лопатках перекатом назад.	1		
31	Мост из положения лёжа.	1		
32	<i>Акробатическая комбинация.</i>	1		
33	Упражнения в вися стоя и лежа.	1		
34	Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье по канату в три приема.	1		
35	Висы (на перекладине и гимнастической стенке).	1		
36	Перелазание через препятствия. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
38	<i>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.</i>	1		
39	Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		
40	<i>Опорный прыжок.</i> Лазанье по канату в три приема.	1		
41	<i>Лазанье по канату в три приема.</i>	1		
42-43	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	2		
44-45	Подвижные игры и эстафеты с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.	2		
<b>ПЛАВАНИЕ (сухое). (3 ч.)</b>				
46-48	Техника плавания (имитация движений) Занятия в с/з на «матах».	3		
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (15 ч.)</b>				
49	<b>Основы знаний в процессе уроков. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок.</b>	1		
50	Повороты переступанием вокруг пяток. Повороты переступанием в движении.	1		
51-52	Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах.	2		
53	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1		
54	Подъем ступающим шагом.	1		
55	Спуски в высокой стойке.	1		
56	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в низкой стойке. Торможение «плугом» и «упором».	1		
57	<i>Подъемы и спуски с небольших склонов.</i> Игры на лыжах.	1		
58	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1		
59	<i>Повороты переступанием.</i> Игры на лыжах.	1		
60	Передвижение на лыжах до 2,5 км. Игры на лыжах.	1		
61	<i>Попеременный двухшажный ход.</i>	1		
62	Передвижение на лыжах до 2,5 км. Игры на лыжах.	1		
63	<i>Прохождение на лыжах до 2-х км.</i>	1		
<b>МИНИ-ФУТБОЛ (8 ч.)</b>				
64	Техника безопасности в мини-футболе; правила игры; правила соревнований. Варианты остановки мяча.	1		
65	Удары по неподвижному мячу.	1		
66	Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения.	1		
67	Удары по воротам.	1		
68	Ведение с изменением направления.	1		
69	Передачи в парах, тройках, квадрате.	1		
70	Передачи в парах, тройках, квадрате	1		

71	<i>Учебная игра в мини-футбол.</i>	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (6 ч.)</b>			
72	Основы знаний. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника безопасности; переход планки, приземление.	1		
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание», переход планки, приземление.	1		
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание.	1		
75-76	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2		
77	<i>Выполнение контрольного норматива по прыжкам</i>	1		
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 ч.)</b>			
78	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1		
79	Техника безопасности во время спортивных игр; стойка игрока, передвижения.	1		
80	Правила игры в «Пионербол». Передачи мяча над собой.	1		
81	Передачи мяча над собой. Передачи мяча в парах через сетку.	1		
82	Нижняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол».	1		
83	Учебная игра в «Пионербол».	1		
84	<i>Передачи мяча в парах через сетку.</i>	1		
85	<i>Нижняя прямая подача.</i>	1		
86	Игра в «Пионербол».	1		
87	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости.	1		
88	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	1		
89	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.</i>	1		
90	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы. Учебная игра.	1		
91	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
92	Основные правила игры в «Лапту». Ловля, передача малого мяча.	1		
93	Игра в «Лапту» по упрощенным правилам. Удары по малому мячу.	1		
94	Игровые упражнения на совершенствование техники игры в «Лапту»	1		
95	<i>Ловля и передачи мяча в паре.</i>	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)</b>			
96	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Профилактика вредных привычек.	1		
97	<i>Бег 60 м. Игра в «Лапту» .</i>	1		
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра в «Лапту».	1		
99	Прыжки в длину с разбега. Игра в «Лапту».	1		
100	<i>Медленный бег до 8 мин. Игра в «Лапту».</i>	1		
101-102	<i>Тестирование УФП.</i>	2		

