

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

Рассмотрено:  
на заседании педагогического  
совета «\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждено приказом  
директора МБОУ «ООШ № 4»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ г № \_\_\_\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по учебному предмету**

#### **«Физическая культура»**

(уровень начального общего образования)

(приложение к ООП ООО)

**Класс(ы):** 1-4

**Составитель:** Гукова Ирина Валерьевна

**Количество часов:** 405 часов

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

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

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять нормативы ВФСК ГТО.

## **2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

### **Знания физической культуры**

#### **Физическая культура**

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

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

#### **Из истории физической культуры**

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

#### **Физические упражнения**

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Самостоятельные занятия**

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

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

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

#### **Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно - оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

## Лёгкая атлетика

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

## Лыжные гонки

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

## Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Выполнение нормативов спортивно-технического комплекса ГТО.

## **Знания физической культуры**

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

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

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

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

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

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

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

## Физическое совершенствование

### Выпускник научится:

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

### Выпускник получит возможность научиться:

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

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		1	2	3	4
1. Знания о физической культуре					
1	Физическая культура	1	1	1	1
2	Из истории физической культуры	1	1	1	1
3	Физические упражнения	1	1	1	1
2. Способы физкультурной деятельности					
1	Самостоятельные занятия	1	1	1	1
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1
3	Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1
3. Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2

2	Спортивно-оздоровительная деятельность				
	1. Гимнастика с основами акробатики	16	19	18	19
	2. Лёгкая атлетика	21	26	24	25
	3. Лыжные гонки	20	28	27	27
	4. Подвижные и спортивные игры	34	21	25	23
	<b>Всего:</b>	99	102	102	102

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

<i>№ П/П п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
	<b>Лёгкая атлетика. 1 четверть.</b>	<b>24</b>
1	Техника безопасности на уроке по легкой атлетике.	1
2	<u>Ходьба и бег</u> Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Виды ходьбы.	1
3	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Будь ловким!».	1
4	Отработка техники выполнения прыжков на месте и с небольшим продвижением вперед и назад.	1



5	Отработка техники выполнения прыжков на месте и с небольшим продвижением вперед и назад.	1
6	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
7	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
8	Методика обучения техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	1
9	Методика обучения техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	1
10	Методика обучения техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	1
11	Подготовка к выполнению норм ГТО. Развитие скоростных способностей.	1
12	Развитие скоростных способностей.	1
13	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в цель.	1
14	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в цель.	1
15	Подготовка к выполнению норм ГТО. Метание мяча в цель. Подвижная игра. «Ловушки».	1
16	Метание мяча в цель. Подвижная игра. «Ловушки».	1
17	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
18	Подготовка к выполнению норм ГТО. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
19	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
20	Подготовка к выполнению норм ГТО. Развитие выносливости. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
21	Подготовка к выполнению норм ГТО. Развитие выносливости. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
22	Комплексы дыхательных упражнений.	1
23	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1
24	Подготовка к выполнению норм ГТО. Развитие силовой выносливости. Игра с прыжками с использованием скакалки.	1
	<b>Гимнастика. II четверть.</b>	<b>21</b>
25	Техника Безопасности на занятиях гимнастикой. Название снарядов, гимнастических элементов.	1
26	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	1
27	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	1

28	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».	1
29	Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Акробатические упражнения. Подвижная игра на внимание.	1
30	Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Акробатические упражнения. Подвижная игра на внимание.	1
31	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра на внимание.	1
32	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра на внимание.	1
33	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра «Канатоходец».	1
34	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра «Канатоходец».	1
35	Совершенствование техники кувырка в группировке. Игра «Канатоходец».	1
36	Совершенствование техники кувырка в группировке. Игра «Канатоходец».	1
37	Совершенствование техники кувырка в группировке. Игра «Канатоходец».	1
38	Обучение техники стойка на лопатках.	1
39	Обучение техники стойка на лопатках.	1
40	Обучение техники стойка на лопатках.	1
41	Совершенствование техники стойка на лопатках.	1
42	Совершенствование техники стойка на лопатках.	1
43	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
44	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
45	Подготовка к выполнению норм ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.	1
46	Подготовка к выполнению норм ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.	1
47	Развитие координационных способностей.	1
48	Развитие координационных способностей.	1
	<b>Лыжная подготовка. III четверть.</b>	<b>16</b>
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>11</b>
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	1
51	Ступающий шаг без палок. Игра «Пятнашки».	1
52	Ступающий шаг без палок. Игра «К своим флажкам»	1
53	Ступающий шаг без палок. Игра «К своим флажкам»	1
54	Ступающий шаг без палок. Игра «К своим флажкам»	1

55	Ступающий шаг с палками. Игра «Пятнашки».	1
56	Ступающий шаг с палками. Игра «Два мороза».	1
57	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
58	Скользящий шаг без палок и с палками. Игра «Шире шаг».	1
59	Скользящий шаг без палок и с палками. Игра «Шире шаг».	1
60	Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
61	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1
63	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1
64	Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	1
65	Подвижная игра: «Лисы и куры».	1
66	Подвижная игра: «Лисы и куры».	1
67	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
68	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
69	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
70	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
71	Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
72	Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
73	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
74	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки».	1
75	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки».	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>24</b>
76	Техника безопасности на занятиях «Подвижные игры». Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.	1
77	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам».	1
78	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
79	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
80	Подвижные игры на развитие скорости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки», эстафеты.	1
81	Подвижные игры на развитие скорости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки», эстафеты.	1

82	Подвижные игры на развитие скорости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки», эстафеты.	1
83	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Неудобный бросок». «Попади в мяч».	1
84	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Неудобный бросок». «Попади в мяч».	1
85	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Неудобный бросок». «Попади в мяч».	1
86	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	1
87	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	1
88	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1
89	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1
90	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй», «Школа мяча».	1
91	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй», «Школа мяча».	1
92	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй», «Школа мяча».	1
93	Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1
94	Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1
95	Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1
96	Бросок мяча в цель (щит). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1
97	Бросок мяча в цель (щит). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1
98	Бросок мяча в цель (щит). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1
99	Игровые задания, эстафеты с мячом. Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

*Рассмотрено:*  
на заседании МО

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_

*Согласовано:*  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.В.Денисова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ г.

*Утверждено на*  
педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Дарсалия

## **Календарно-тематическое планирование 2 класс**

**Класс 2**

**Количество часов:**

**Всего 102 часа**

**В неделю 3 час**

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

<i>№ П/П п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количес тво часов</i>
	<b>Лёгкая атлетика. 1 четверть.</b>	<b>24</b>
1	Техника безопасности на уроке по легкой атлетике. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам».	1
3	Сочетание различных видов ходьбы. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Слушай сигнал».	1
4	Совершенствование навыков ходьбы. Развитие координационных способностей.	1
5	Совершенствование навыков ходьбы. Развитие координационных способностей.	1
6	Совершенствование навыков бега, бег с изменением направления движения. Развитие скоростных качеств. Игра «Кошки – мышки».	1
7	Совершенствование навыков бега, бег с изменением направления движения. Развитие скоростных качеств. Игра «Кошки – мышки».	1
8	Техника выполнения челночного бега 3 x 10 м. с переносом кубиков. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	1
9	Техника выполнения челночного бега 3 x 10 м. с переносом кубиков. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	1

10	Техника выполнения челночного бега 3 x 10 м. с переносом кубиков. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	1
11	Подготовка к выполнению норм ГТО. Челночный бег 3 x 10 м.	1
12	Освоение техники прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	1
13	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
14	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
15	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1
16	Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
17	Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
18	Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19	Метание мяча на дальность. Игра «Бросай поймай».	1
20	Метание мяча на дальность. Игра «Бросай поймай».	1
21	Метание мяча на дальность. Игра «Бросай поймай».	1
22	Подготовка к выполнению норм ГТО. Метание мяча на дальность. Игра «Лисы и куры».	1
23	Развитие выносливости. Игра «Лисы и куры».	1
24	Развитие выносливости. Игра «Лисы и куры».	1
	<b>Гимнастика. II четверть.</b>	<b>24</b>
25	Техника Безопасности на занятиях гимнастикой. Название снарядов, гимнастических элементов.	1
26	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	1
27	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	1
28	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».	1
29	Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Освоение кувырка вперед.	1
30	Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Освоение кувырка вперед.	1
31	Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Освоение кувырка вперед.	1
32	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	1
33	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	1

34	Контрольный урок. Кувырок вперед.	1
35	Обучение технике стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
36	Обучение технике стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
37	Обучение технике стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
38	Совершенствование техники стойка на лопатках. Игра «Раки».	1
39	Совершенствование техники стойка на лопатках. Игра «Раки».	1
40	Контрольный урок. Стойка на лопатках. Игра «Раки».	1
41	Акробатическое соединение. Игра «Раки».	1
42	Акробатическое соединение. Игра «Раки».	1
43	Акробатическое соединение. Игра «Раки».	1
44	Совершенствование техники акробатического соединения. Игра «Раки».	1
45	Совершенствование техники акробатического соединения. Игра «Раки».	1
46	Упражнения на равновесие.	1
47	Упражнения на равновесие.	1
48	Полоса препятствий.	1
	<b>Лыжная подготовка. III четверть.</b>	<b>30</b>
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
50	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Игра «Два дома».	1
51	Ступающий шаг без палок. Игра «На буксире».	1
52	Ступающий шаг без палок. Игра «На буксире».	1
53	Ступающий шаг без палок. Игра «На буксире».	1
54	Совершенствование техники ступающий шаг без палок. Игра «К своим флажкам».	1
55	Совершенствование техники ступающий шаг без палок. Игра «К своим флажкам».	1
56	Техника выполнения «Передвижение ступающим шагом». Игра «К своим флажкам».	1
57	Техника выполнения «Передвижение ступающим шагом». Игра «К своим флажкам».	1
58	Обучение технике скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Салки на марше».	1
59	Обучение технике скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Салки на марше».	1



60	Обучение техники скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Салки на марше».	1
61	Совершенствование техники скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».	1
62	Совершенствование техники скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».	1
63	Техника выполнения скользящего шага с палками.	1
64	Освоение техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	1
65	Освоение техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	1
66	Освоение техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	1
67	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	1
68	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	1
69	Контрольный урок. Техника выполнения подъемов «лесенкой».	1
70	Освоение техники спуска с небольшого склона. Игра «Кто дальше прокатится».	1
71	Освоение техники спуска с небольшого склона. Игра «Кто дальше прокатится».	1
72	Совершенствование техники спуска с небольшого склона. Игра «Кто дальше прокатится».	1
73	Совершенствование техники спуска с небольшого склона. Игра «Кто дальше прокатится».	1
74	Контрольный урок. Техника выполнения спуска с небольшого склона.	1
75	Обучение техники попеременно двухшажный ход.	1
76	Совершенствование техники попеременно двухшажный ход.	1
77	Контрольный урок. Техника передвижения попеременно двухшажным ходом.	1
78	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 1 км.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>24</b>
79	Техника безопасности на занятиях спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.	1
80	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам».	1
81	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам».	1

82	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
83	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
84	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
85	Освоение техники «Ловля и передача мяча в движении».	1
86	Освоение техники «Ловля и передача мяча в движении».	1
87	Освоение техники «Ловля и передача мяча в движении».	1
88	Совершенствование техники «Ловля и передача мяча в движении». Подвижная игра «Мяч среднему».	1
89	Совершенствование техники «Ловля и передача мяча в движении». Подвижная игра «Мяч среднему».	1
90	Совершенствование техники «Ловля и передача мяча в движении». Подвижная игра «Мяч среднему».	1
91	Контрольный урок. Техника ловли и передачи мяча в движении.	1
92	Освоение техники броски в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	1
93	Освоение техники броски в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	1
94	Совершенствование техники броски в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	1
95	Совершенствование техники броски в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	1
96	Контрольный урок. Техники выполнения броска в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	1
97	Освоение техники ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1
98	Освоение техники ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1
99	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1
100	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1
101	Контрольный урок. Техника выполнения ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1
102	Игровые задания, эстафеты с мячом. Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

*Рассмотрено:*  
на заседании МО

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_

*Согласовано:*  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.В.Денисова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ г.

*Утверждено на*  
педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Дарсалия

## **Календарно-тематическое планирование 3 класс**

**Класс 3**

**Количество часов:**

**Всего 102 часа**

**В неделю 3 час**

**Составитель: Гукова И.В.**

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

<b>№ П/П п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Лёгкая атлетика. 1 четверть.</b>	<b>24</b>
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш».	1
2	Влияние бега на состояние здоровья.	1
3	Совершенствование навыков ходьбы, бега.	1
4	Совершенствование навыков ходьбы, бега.	1
5	Повороты на месте: направо, налево. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из одной в две шеренги.	1
6	Равномерный медленный бег до 5 минут. Челночный бег 3 x 10 м.	1
7	Равномерный медленный бег до 5 минут. Челночный бег 3 x 10 м.	1
8	Бег 30 – 40 метров из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 10 м.	1
9	Бег 30 – 40 метров из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 10 м.	1
10	Подготовка к выполнению норм ГТО. Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м.	1
11	Бег 1000 м. Подвижная игра «Белые медведи».	1
12	Бег 1000 м. Подвижная игра «Белые медведи».	1
13	Бег 1000 м. Подвижная игра «Белые медведи».	1
14	Прыжок в длину с места. Бег 60 м.	1
15	Прыжок в длину с места. Бег 60 м.	1
16	Прыжок в длину с места. Бег 60 м.	1
17	Подготовка к выполнению норм ГТО. Контрольный урок. Бег 30 метров.	1
18	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места.	1
19	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места.	1
20	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места.	1
21	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места.	1

22	Подготовка к выполнению норм ГТО. Контрольный урок. Прыжок в длину с места.	1
23	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
24	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
	<b>Гимнастика. II четверть.</b>	<b>24</b>
25	Техника безопасности на занятиях гимнастики.	1
26	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1
27	Передвижение противоходом, змейкой. Построение в две шеренги.	1
28	Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Переход в упор на колено, в упор присев сидя с боку, верхом, приседание.	1
29	Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Переход в упор на колено, в упор присев сидя с боку, верхом, приседание.	1
30	Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Переход в упор на колено, в упор присев сидя с боку, верхом, приседание.	1
31	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1
32	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1
33	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1
34	Совершенствование техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты»	1
35	Совершенствование техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты»	1
36	Контрольный урок. 2 – 3 кувырка вперёд	1
37	Освоение техники мост из положения лёжа на спине.	1
38	Освоение техники мост из положения лёжа на спине.	1
39	Совершенствование техники мост из положения лёжа на спине.	1
40	Совершенствование техники мост из положения лёжа на спине.	1
41	Контрольный урок. Мост из положения лёжа на спине.	1
42	Совершенствование техники стойка на лопатках.	1
43	Совершенствование техники стойка на лопатках.	1
44	Контрольный урок. Стойка на лопатках.	1
45	Освоение техники висов и упоров. Подвижные игры с использованием обручей для пролезания.	1
46	Освоение техники висов и упоров. Подвижные игры с использованием обручей для пролезания.	1

47	Совершенствование техники висов и упоров. Подвижные игры с использованием обручей для пролезания. Подготовка к выполнению норм ГТО. Наклон туловища.	1
48	Совершенствование техники висов и упоров. Подвижные игры с использованием обручей для пролезания. Подготовка к выполнению норм ГТО. Наклон туловища.	1
	<b>Лыжная подготовка. III четверть.</b>	<b>30</b>
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1
50	Дыхание при ходьбе, беге и ходьбе на лыжах.	1
51	Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом.	1
52	Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом.	1
53	Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом.	1
54	Освоение техники: попеременный двухшажный ход без палок.	1
55	Освоение техники: попеременный двухшажный ход без палок.	1
56	Совершенствование техники: попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «За мной».	1
57	Совершенствование техники: попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «За мной».	1
58	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход без палок.	1
59	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
60	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
61	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
62	Контрольный урок. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом с палками.	1
63	Освоение техники: Подъём «лесенкой».	1
64	Освоение техники: Подъём «лесенкой».	1
65	Совершенствование техники: Подъём «лесенкой». Подвижная игра: «За мной».	1
66	Совершенствование техники: Подъём «лесенкой». Подвижная игра: «За мной».	1
67	Контрольный урок. Техника подъёма «лесенкой».	1
68	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	1
69	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	1
70	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	1
71	Совершенствование техники: спуски в высоких и низких стойках.	1
72	Совершенствование техники: спуски в высоких и низких стойках.	1

73	Контрольный урок. Спуски в высокой и низкой стойках.	1
74	Подготовка к выполнению норм ГТО. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
75	Подготовка к выполнению норм ГТО. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
76	Эстафеты на лыжах.	1
77	Эстафеты на лыжах.	1
78	Подвижные игры на лыжах «Вызов номеров», «Пройди в ворота».	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>24</b>
79	Техника безопасности на занятиях спортивные игры.	1
80	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
81	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
82	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	1
83	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	1
84	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении (шагом).	1
85	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении (шагом).	1
86	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении (шагом).	1
87	Перемещение в стойке, приставным шагом. Игра «Мяч - среднему».	1
88	Перемещение в стойке, приставным шагом. Игра «Мяч - среднему».	1
89	Перемещение в стойке, приставным шагом. Игра «Мяч - среднему».	1
90	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра: «Овладей мячом».	1
91	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра: «Овладей мячом».	1
92	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1
93	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1
94	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.	1
95	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Быстро и точно».	1
96	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Быстро и точно».	1

97	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Быстро и точно».	1
98	Мини – баскетбол.	1
99	Мини – баскетбол.	1
100	Удары по воротам в футболе.	1
101	Удары по воротам в футболе.	1
102	Варианты игры в футбол.	1



*Рассмотрено:*  
на заседании МО

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_

*Согласовано:*  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.В.Денисова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ г.

*Утверждено на*  
педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Дарсалия

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

**Класс 4**

**Количество часов:**

**Всего 102 часа**

**В неделю 3 час**

**Составитель: Гукова И.В.**

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

<b>№</b> <b>П/П</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количес</b> <b>тво</b> <b>часов</b>
------------------------	-------------------	--

	<b>Лёгкая атлетика. 1 четверть.</b>	<b>24</b>
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш».	1
2	Влияние бега на состояние здоровья.	1
3	Повороты кругом на месте. Команды “Становись!” “Равняйся!” и др. Подвижные игры с элементами общих развивающих упражнений на материале легкой атлетикой.	1
4	Совершенствование навыков ходьбы, бега.	1
5	Высокий старт (техника). Бег 60 м с высокого старта	1
6	Высокий старт (техника). Бег 60 м с высокого старта.	1
7	Высокий старт (техника). Бег 60 м с высокого старта.	1
8	Равномерный медленный бег до 5 минут. Челночный бег 3 x 10 м.	1
9	Равномерный медленный бег до 5 минут. Челночный бег 3 x 10 м.	1
10	Бег 30 – 40 метров из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 10 м.	1
11	Бег 30 – 40 метров из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 10 м.	1
12	Бег 30 – 40 метров из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 10 м.	1
13	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м.	1
14	Прыжок в длину с места. Бег 60 м.	1
15	Прыжок в длину с места. Бег 60 м.	1
16	Подготовка к выполнению норм ГТО. Контрольный урок. Бег 30 метров.	1
17	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места.	1
18	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места.	1
19	Подготовка к выполнению норм ГТО. Контрольный урок. Прыжок в длину с места	1
20	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
21	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
22	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
23	Подготовка к выполнению норм ГТО. Контрольный урок. Метание мяча на дальность.	1
24	Круговые эстафеты.	1
	<b>Гимнастика. II четверть.</b>	<b>24</b>
25	Техника безопасности на занятиях гимнастики.	1
26	Совершенствование поворотов на месте. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3.	1

27	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1
	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1
28	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1
29	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1
30	Совершенствование техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1
31	Совершенствование техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1
32	Контрольный урок. 2 – 3 кувырка вперёд.	1
33	Освоение техники мост из положения лёжа на спине.	1
34	Освоение техники мост из положения лёжа на спине.	1
35	Освоение техники мост из положения лёжа на спине.	1
36	Совершенствование техники: Мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Догонялки на марше».	1
37	Совершенствование техники: Мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Догонялки на марше».	1
38	Контрольный урок. Мост из положения лёжа на спине.	1
39	Совершенствование техники стойка на лопатках.	1
40	Совершенствование техники стойка на лопатках.	1
41	Контрольный урок. Техника стойки на лопатках.	
42	Освоение техники висов и упоров.	1
43	Освоение техники висов и упоров.	1
44	Совершенствование техники висов и упоров.	1
45	Совершенствование навыков лазания, перелазания.	1
46	Совершенствование навыков лазания, перелазания.	1
47	Подготовка к выполнению норм ГТО. Наклон туловища.	1
48	Упражнения на равновесие.	1
	<b>Лыжная подготовка. III четверть.</b>	<b>30</b>
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1
50	Освоение техники: попеременный двухшажный ход без палок.	1
51	Освоение техники: попеременный двухшажный ход без палок.	1
52	Освоение техники: попеременный двухшажный ход без палок.	1
53	Совершенствование техники: попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «За мной».	1
54	Совершенствование техники: попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «За мной».	1
55	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход без палок.	1
56	Попеременный двухшажный ход с палками.	1

57	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
58	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
59	Освоение техники одновременный двухшажный ход с палками.	1
60	Освоение техники одновременный двухшажный ход с палками.	1
61	Совершенствование техники одновременный двухшажный ход с палками.	1
62	Совершенствование техники одновременный двухшажный ход с палками.	1
63	Совершенствование техники одновременный двухшажный ход с палками.	1
64	Контрольный урок. Одновременный двухшажный ход с палками.	1
65	Освоение техники: Подъём «лесенкой».	1
66	Совершенствование техники: Подъём «лесенкой». Подвижная игра: «За мной».	1
67	Совершенствование техники: Подъём «лесенкой». Подвижная игра: «За мной».	1
68	Контрольный урок. Подъём «лесенкой».	1
69	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	1
70	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	1
71	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	1
72	Совершенствование техники: спуски в высоких и низких стойках.	1
73	Совершенствование техники: спуски в высоких и низких стойках.	1
74	Контрольный урок. Спуски в высокой и низкой стойках.	1
75	Совершенствование техники: Повороты переступанием на месте.	1
76	Совершенствование техники: Повороты переступанием на месте.	1
77	Подготовка к выполнению норм ГТО. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
78	Эстафеты на лыжах.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>24</b>
79	Техника безопасности на занятиях спортивные игры.	1
80	Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения во время купания в открытых водоемах.	1
81	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
82	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1

83	Развитие выносливости. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Удочка».	1
84	Развитие выносливости. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Удочка».	1
85	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1
86	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1
87	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1
88	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1
89	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1
90	Передача мяча после отскока от пола. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Удочка».	1
91	Передача мяча после отскока от пола. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Удочка».	1
92	Передача мяча в тройках с перемещением.	1
93	Передача мяча в тройках с перемещением.	1
94	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.	1
95	Ведение мяча в быстром темпе. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1
96	Ведение мяча в быстром темпе. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	1
97	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Быстро и точно».	1
98	Броски в кольцо снизу (с 3 м).	1
99	Мини – баскетбол.	1
100	Мини – баскетбол.	1
101	Удары по воротам в футболе.	1
102	Варианты игры в футбол.	1