

Управление образования Администрации Малосердобинского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Рассмотрено»
на заседании педсовета
Протокол № 1
«29» августа 2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С. НОВОЕ ДЕМКИНО
DN: C=RU, S=Пензенская область,
STREET="УЛ. ЗВЕЗДНАЯ, д 23", L=с. Новое
Демкино, T=ИСТОПНИКОШИ
ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С. НОВОЕ ДЕМКИНО,
OGRN=1025800814005,
SN=МС-01582488682,
OID.1.2.643.1.00.4=-8822002112,
ИНН=582200053463,
E=obsredoba@yandex.ru, G=Елена
Васильевна, SN=Ханкова
SN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С. НОВОЕ ДЕМКИНО
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.10.14 12:39:07+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов (по ФГОС НОО)

Автор – составитель программы

Морозов Юрий Анатольевич

2022-2023 учебный год

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009г. №373, с последующими изменениями, внесёнными приказом Министерства образования и науки РФ от 28.11.2010г. №1241).
- Примерной программы по физической культуре для начальной школы;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ с. Новое Демкино
Учебный план МБОУ СОШ с. Новое Демкино отводит на изучение предмета «Физическая культура» всего 405 ч: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить

вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

2. Содержание курса. Тематические планирования.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостями.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока
1.	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

2.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом.
3.	Сочетание различных видов ходьбы.
4.	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных качеств.
5.	Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.
6.	Бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
7.	Челночный бег.
8.	Медленный бег до 3 мин.
9.	Подвижные игры.
10.	Эстафеты. Бег с ускорением.
11.	Броски большого мяча на дальность двумя руками.
12.	Медленный бег до 3 мин.
13.	Эстафеты с мячами.
14.	Прыжок в длину.
15.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.
16.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.
17.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.
18.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.
19.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.
20.	Упражнения на внимание.
21.	Упражнения на ловкость и координацию.
22.	Ведение и передача баскетбольного мяча.
23.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.
25.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.
26.	«Внимание, на старт». Игра «Капитаны».
27.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
28.	«Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».
29.	Строевые команды. Построения и перестроения.
30.	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
31.	Кувырок вперед в упор присев.
32.	Гимнастический мост из положения лежа на спине.
33.	Стойка на лопатках.
34.	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
35.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке.
36.	Передвижения по гимнастической стенке.
37.	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.
38.	Перелезание через гимнастического коня.
39.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
40.	Акробатические комбинации.
41.	ОРУ с гимнастической палкой.
42.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
43.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.
44.	Гимнастика с основами акробатики.
45.	Гимнастика с основами акробатики.
46.	Гимнастика с основами акробатики.
47.	Эстафета «Веселые старты».
48.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.
50.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
51.	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
52.	Разучивание скользящего шага.
53.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.
54.	Передвижение скользящим шагом.
55.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».
56.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».
57.	Передвижение скользящим шагом.
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».
61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
62.	Попеременно двухшажный ход.
63.	Попеременно двухшажный ход.
64.	Попеременно двухшажный ход.

65.	Попеременно двухшажный ход.
66.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
67.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
68.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.
69.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.
70.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.
71.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков
72.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.
73.	Лыжные эстафеты.
74.	Лыжные эстафеты.
75.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.
76.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».
77.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.
78.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.
79.	Прыжки в длину с разбега.
80.	Прыжки в длину с разбега.
81.	Бег. Метание на дальность.
82.	Бег. Метание на дальность.
83.	Прыжки со скакалкой.
84.	Игры с использованием скакалки.
85.	Прыжок в высоту. Челночный бег.
86.	Прыжок в высоту. Челночный бег.
87.	Кроссовая подготовка.
88.	Кроссовая подготовка.
89.	Кроссовая подготовка.
90.	Эстафеты с мячами
91.	ОРУ. Развитие выносливости.
92.	Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.
93.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
94.	ОРУ. Развитие выносливости.
95.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
96.	ОРУ. Развитие выносливости.
97.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
98.	Эстафеты. Развитие координации.
99.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

Тематическое планирование 2 класс (102 часа)

№	Тема урока
1	Организационно-методические указания
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
5	Техника метания мешочка на дальность
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Упражнения на координацию движений
8	Физические качества
9	Техника прыжка в длину с разбега
10	Прыжок в длину с разбега
11	Прыжок в длину с разбега на результат
12	Подвижные игры
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
16	Тестирование прыжка в длину с места
18	Тестирование виса на время
19	Подвижная игра «Кот и мыши»
20	Режим дня
21	Ловля и броски малого мяча в парах
22	Подвижная игра «Осада города»

24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения
25	Ведение мяча
26	Упражнения с мячом
27	Подвижные игры
28	Кувырок вперед
29	Кувырок вперед с трех шагов
30	Кувырок вперед с разбега
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед
32	Стойка на лопатках, мост
33	Круговая тренировка
34	Стойка на голове
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
36	Различные виды перелезаний
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
38	Круговая тренировка
39	Прыжки в скакалку
40	Прыжки в скакалку в движении
41	Круговая тренировка
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
44	Комбинация на гимнастических кольцах
45	Вращение обруча
46	Варианты вращения обруча
47	Лазанье по канату и круговая тренировка
48	Круговая тренировка
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
50	Повороты переступанием на лыжах без палок
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
52	Торможение падением на лыжах с палками
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон
55	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах
56	Подъем на склон «елочкой»
57	Передвижение на лыжах змейкой
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Круговая тренировка
62	Подвижная игра «Белочка- защитница»
63	Преодоление полосы препятствий
64	Усложненная полоса препятствий
65	Прыжок в высоту с прямого разбега
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
67	Прыжок в высоту спиной вперед
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту
69	Броски и ловля мяча в парах
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
73	Эстафеты с мячом
74	Упражнения и подвижные игры с мячом
75	Знакомство с мячами- хопами
76	Прыжки на мячах- хопах
77	Круговая тренировка
78	Подвижные игры
79	Броски мяча через волейбольную сетку
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность

81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность
86	Тестирование виса на время
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя
88	Тестирование прыжка в длину с места
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
91	Техника метания на точность (разные предметы)
92	Тестирование метания малого мяча на точность
93	Подвижные игры для зала
94	Беговые упражнения
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность
98	Подвижная игра «Хвостики»
99	Подвижная игра «Воробьи - вороны»
100	Бег на 1000 м
101	Подвижные игры с мячом
102	Подвижные игры

Тематическое планирование (3 класс 102 часа)

№ п/п	Тема раздела программы, тема урока	Кол-во часов
	1 четверть	27ч
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметке. Ходьба и бег с преодолением препятствий. ТБ. ОРУ Ходьба и бег. Прыжки с места.	1
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметке. Ходьба и бег с преодолением препятствий. ТБ. ОРУ Ходьба и бег. Прыжки с места.	1
3	Кроссовая подготовка. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Упражнения в висах и упорах. ТБ	1
4	ТБ. Кроссовая подготовка.(400) Упражнения в висах и упорах. Развитие выносливости.	1
5	ОРУ Кроссовая подготовка(600м). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ТБ	1
6	ОРУ. Кроссовая подготовка(800м). Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ТБ	1
7	ОРУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, подтягивание. Кроссовая подготовка(1000м).Подвижные игры. ТБ	1
8	ОРУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, подтягивание. Кроссовая подготовка(1000м).Подвижные игры.ТБ	1
9	ОРУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств(бег, прыжки) Кроссовая подготовка(1000м).Подвижные игры. ТБ	1
10	ОРУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (бег, прыжки) Кроссовая подготовка(1000м) Инструктаж по ТБ .	1
11	ОРУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (бег, прыжки).Техника высокого старта. Бег 30м. ТБ	1
12	ОРУ Комплексы упражнений на растяжение мышц, развитие подвижности суставов. Развитие скоростных качеств. Бег из различных исходных положений. ТБ	1
13	ОРУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (бег, прыжки).Бег 30м. Инструктаж по ТБ	1
14	ОРУ Комплексы упражнений на растяжение мышц, развитие подвижности суставов. Развитие скоростных качеств. Бег из различных исходных положений. ТБ	1
15	ОРУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (бег, прыжки).Бег 60м. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ	1
16	ОРУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (бег, прыжки).Бег 60м. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ	1
17	ОРУ Упражнения на растяжение мышц, укрепление опорно-двигательного аппарата. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. ТБ	1
18	ОРУ Упражнения на растяжение мышц, укрепление опорно-двигательного аппарата. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. ТБ	1

19	ОРУ Комплекс корригирующей гимнастики. Закрепить прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. ТБ	1
20	ТБ Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижные игры. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Метание мяча.	1
21	ТБ Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижные игры. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Метание мяча.	1
22	ТБ Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижные игры. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Метание мяча.	1
23	ТБ Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижные игры. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Метание мяча.	1
24	ОРУ Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики. ТБ	1
25	ОРУ Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики. ТБ	1
26	ОРУ Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики. ТБ	1
27	Подведение итогов четверти. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Эстафеты.	1
	2 четверть	21ч
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений, коорд. Направленности. Освоение стоек, перемещений, остановок. Подвижные игры с мячом.	1
29	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений, коорд. Направленности. Освоение стоек, перемещений. Обучение ловле и передаче мяча. Игры с мячом.	1
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений, коорд. Направленности. Освоение стоек, перемещений. Обучение ловле и передаче мяча.	1
31	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений, коорд. Направленности. Освоение стоек, перемещений. Обучение ловле и передаче мяча. Игры с мячом.	1
32	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс дыхательных упражнений. Повторить ловлю и передачу мяча. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры с мячом.	1
33	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс дыхательных упражнений. Повторить ловлю и передачу мяча. Развитие силы, гибкости. Подвижные игры с мячом.	1
34	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Закрепить изученные элементы в играх с мячом.	1
35	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Освоение ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте.	1
36	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Освоение ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте.	1
37	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Повторить ведение мяча, бросков мяча. Подвижные игры.	1
38	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Повторить ведение мяча, бросков мяча. Подвижные игры.	1
39	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Повторить ведение мяча, бросков мяча. Подвижные игры.	1
40	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Повторить ведение мяча, бросков мяча. Подвижные игры.	1
41	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Закрепление изученных упражнений в подвижных играх. Подвижные игры с мячом.	1
42	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
43	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Подвижные игры.	1
44	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений коорд. направленности. Подвижные игры.	1
45	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений силовой направленности. Упражнения с малым мячом. Подвижные игры.	1
46	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений силовой направленности. Упражнения с малым мячом. Подвижные игры.	1
47	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений силовой направленности. Упражнения с малым мячом. Подвижные игры.	1
48	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Освоение упражнений с малым мячом. Игры с мячом.	1
	3 четверть	30ч
49	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Освоение метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
50	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Закрепление метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
51	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности. Обучающая игра в пионербол.	1
52	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности. Закрепление элементов баскетбола в играх. Игры с мячом.	1

53	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности.Закрепление элементов баскетбола в играх. Игры с мячом.	1
54	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности.Закрепление элементов баскетбола в играх. Игры с мячом.	1
55	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности.Закрепление элементов баскетбола в играх. Игры с мячом.	1
56	Инструктаж по ТБ. ОРУ Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности.Закрепление элементов баскетбола в играх. Игры с мячом.	1
57	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений корригирующей гимнастики.Игры с элементами баскетбола.	1
58	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Комплекс упражнений на развитие силы,гибкости.Размыкание приставным шагом,Перестраивание,перекатывание.	1
59	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Комплекс упражнений на развитие силы,гибкости.Размыкание приставным шагом,Перестраивание,перекатывание.	1
60	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Комплекс упражнений на развитие силы,гибкости.Размыкание приставным шагом,Перестраивание,перекатывание.	1
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс дыхательных упражнений. Закрепление акробатического упражнения «мост». Развитие силы,гибкости. Подвижные игры.	1
62	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс дыхательных упражнений. Закрепление акробатического упражнения «мост». Развитие силы,гибкости. Подвижные игры.	1
63	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Развитие силы,гибкости.Переат назад,стойка на лопатках.	1
64	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Размыкание и размыкание приставным шагом.Построение из колонны по одному в колонну по два.	1
65	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Размыкание и размыкание приставным шагом.Построение из колонны по одному в колонну по два.	1
66	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Размыкание и размыкание приставным шагом.Построение из колонны по одному в колонну по два.	1
67	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжки со скакалкой. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1
68	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.Упражнение в упорах.	1
69	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1
70	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1
71	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.Сгибание рук в упоре.Элементы акробатики.	1
72	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Передвижение в колонне по одному.Развитие мышц верхних конечностей.Подвижные игры.	1
73	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжки со скакалкой. Передвижение в колонне по одному.Совершенствование акробатических упражнений в эстафете.	1
74	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Размыкание и размыкание приставным шагом.Построение из колонны по одному в колонну по два.	1
75	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплексы корригирующей направленности.Подвижные игры.	1
76	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения.Подвижные игры.	1
77	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола.	1
	4 четверть	24ч
78	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы.Ходьба по разметке.Прыжок с места.	1
79	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы.Ходьба по разметке.Бег с ускорением.Прыжок с места.Подвижные игры.	1
80	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс упражнений на крепление мышц туловища.Подвижные игры. Бег 3 мин. Метание мяча.	1
81	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата.Кроссовая подготовка.	1
82	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кроссовая подготовка.(600м).Преодоление препятствий.Метание мяча.Подвижные игры.	1
83	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кроссовая подготовка.(600м).Преодоление препятствий.Метание мяча.Подвижные игры.	1
84	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Упражнения на развитие силовых качеств.Кроссовая подготовка(1000м)с чередованием ходьбы.	1
85	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Упражнения на развитие силовых качеств.Кроссовая подготовка(1000м)с чередованием ходьбы.	1
86	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.Кроссовая подготовка(1000м).	1
87	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.Бег-1000м.	1
88	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.Бег -30м(техника высокого старта).	1

89	Инструктаж по ТБ . ОРУКомплекс упражнений на растяжение мышц,развитие скоростных качеств.Развитие силы.	1
90	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.(бег и прыжки). Развитие силы.	1
91	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.(бег и прыжки). Развитие силы.	1
92	Инструктаж по ТБ . ОРУКомплекс упражнений на растяжение мышц,укрепление опорно-двигательного аппарата.Подвижные игры.	1
93	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс корригирующей гимнастики,подтягивание в висе(юноши),в висе лёжа(девочки).	1
94	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.(бег и прыжки).Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1
95	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.(бег и прыжки).Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1
96	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств в подвижных играх.	1
97	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств в подвижных играх.	1
98	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств в подвижных играх.	1
99	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Развитие двигательных качеств в подвижных играх.	1
100	Инструктаж по ТБ . ОРУ Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Развитие двигательных качеств в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	1
101	Подведение итогов четверти. Подвижные игры,эстафеты.	1
102	Подведение итогов года	

Тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока
1	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мча в парах.
2	Ловля и передача мяча в парах; ловля мяча после удара в пол и стену; ловля после удара в стену и отскока в пол.
3	Ловля и передача мяча в парах; ловля мяча после удара в пол и стену; ловля после удара в стену и отскока в пол.
4	Игра «Русская лапта» Индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.
5	Игра «Русская лапта» Индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.
6	Игра «Русская лапта». Индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.
7	Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт.
8	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.
9	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до10 мин
10	Ходьба и бег. Бег на 1000м
11	Ходьба и бег. Встречная эстафета.
12	Прыжки. Прыжки и многоскоки.
13	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.
14	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.
15	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.
16	Метание. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками..
17	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.
18	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»
19	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»
20	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»
21	Ведение мяча на месте. Игра « Подвижная цель».
22	Ведение мяча на месте. Игра « Подвижная цель».
23	Ведение мяча на месте. Игра « Подвижная цель».
24	Передача мяча одной рукой. Игра « Овладей мячом».
25	Передача мяча одной рукой. Игра « Овладей мячом».
26	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».
27	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.
28	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.
29	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.
30	Подвижные игры. «Космонавты», Разведчики и часовые
31	« Прыгуны и пятнашки»
32	« Белые медведи», « Космонавты»
33	« Прыжки по полосам», « Волк во рву»
34	« Удочка», «Зайцы в огороде»

35	« Удочка», «Зайцы в огороде»
36	« Удочка», « Мышеловка»
37	« Удочка», « Мышеловка»
38	Игры « Эстафета зверей»
39	Игры « Эстафета зверей»
40	« Белые медведи», « Космонавты
41	Игры « Эстафета зверей»
42	Игры « Эстафета зверей»
43	Эстафеты с предметами.
44	Эстафеты с предметами.
45	Эстафеты с предметами.
46	Эстафеты на развитие скоростных качеств.
47	Эстафеты на развитие скоростных качеств.
48	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.
49	Попеременный двухшажный ход
50	Попеременный двухшажный ход
51	Попеременный двухшажный ход
52	Попеременный двухшажный ход
53	Одновременный бесшажный ход
54	Одновременный бесшажный ход
55	Повороты переступанием на месте
56	Повороты переступанием на месте
57	Повороты переступанием в движении
58	Повороты переступанием в движении
59	Игры на лыжах
60	Игры на лыжах
61	Прохождение дистанции до3 км
62	Прохождение дистанции до3 км
63	Подъем «полуелочкой»
64	Подъем «полуелочкой»
65	Торможение «Плугом»
66	Торможение «Плугом»
67	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке
68	Игры на лыжах
69	ТБ на уроках гимнастики.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
70	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
71	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
72	.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
73	.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
74	.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
75	Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках.
76	Висы. Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа
77	Висы. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе
78	Висы. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
79	Висы. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе.
80	Висы. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
81	Опорный прыжок, лазание по канату.
82	Опорный прыжок, лазание по канату.
83	Опорный прыжок, лазание по канату.
84	Опорный прыжок, лазание по канату.
85	Опорный прыжок, лазание по канату.
86	Опорный прыжок, лазание по канату.
87	Техника безопасности на уроках. Игра « Русская лапта»
88	Игра « Русская лапта»
89	Игра « Русская лапта»
90	Игра « Русская лапта»
91	Игра « Русская лапта»
92	Игра « Русская лапта»
93	Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт.
94	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.
95	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до10 мин
96	Ходьба и бег. Бег на 1000м
97	Ходьба и бег. Встречная эстафета.
98	Прыжки. Прыжки и многоскоки.
99	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

100	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.
101	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.
102	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.