

Департамент образования г. Москвы
Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Средняя общеобразовательная школа «ИНТЕК»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
ОАНО «СОШ «ИНТЕК»
Протокол № 1 от 29.08.2019



ТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО «СОШ «ИНТЕК»
А.С. Вишнякова
_____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1 - 4 классы

Составитель:
Щербаков Евгений Владимирович,
учитель I категории

г. Москва
2019 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой для составления рабочей программы по физической культуре 1-4 классов являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373)

- Основная образовательная программа начального общего образования на 2019-2023 гг.

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 класса составлена на основе программы "Физическая культура" 1-4 классы В. И. Лях, М.: издательство «Просвещение», 2014г;

- Положение о рабочей программе педагога

- Письмо Минобрнауки России от 28. 10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана по предметной линии учебников В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Москва «Просвещение» 2014 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд ноги.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Мини-волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале мини-волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой

позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

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.

Мини-волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале мини- волейбола.

Тематический план

1 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	3	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	21		
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	20		
4.	Лыжная подготовка	15		
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	7		
	Всего:	66		

2 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	4	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	22		
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	21		
4.	Лыжная подготовка	15		
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	6		
	Всего:	68		

3 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	3	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	21		
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	22		
4.	Лыжная подготовка	14		
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	8		
	Всего:	68		

4 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	4	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	21		
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	20		
4.	Лыжная подготовка	15		
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	8		
	Всего:	68		

**КИМ. Демонстрация учебных нормативов и испытаний по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств при промежуточной аттестации по физической культуре
1 класс**

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			

14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+
----	-----------------------	--	---	---	---

+ - без учёта

2 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

3 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

4 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9

		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе
на 2019 – 2020 учебный год.**

№ п/п	Темы урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре.1-четверть			
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре. Инструктаж по ТБ.		
2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.		
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения			
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»		

4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».		
5	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».		
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».		
7	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра «Гуси-Лебеди»		
8	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры «Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».		
9	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.		
10	Учет – бег 30 м на результат.		
11	Учет – челночный бег 3x10 м на результат.		
12	Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».		
13	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».		
14	Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».		
15	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
Спортивные игры			
16	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».		
17	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».		
Физическое совершенствование.			
Гимнастика с элементами акробатики. 2-четверть:			
18	Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Правила ТБ на занятиях акробатики.		
19	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).		
20	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.		
21	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).		
22	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).		
23	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.		
24	Повторение. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.		

25	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).		
26	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».		
27	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет – бег в минуту.		
28	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.		
29	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».		
30	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»		
31	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на гимнастической скамейке).		
32	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.		
Лыжная подготовка.3-четверть:			
33	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами. ТБ на занятиях.		
34	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
35	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».		
36	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом. Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.		
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.		
38	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.		
39	Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».		
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.		
41	Учет – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке		
42	Повторение. Передвижение скользящим шагом. Учет – прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».		

43	Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.		
44	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».		
45	Учет – спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».		
46	Учет – скользящий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза		
47	Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.		
48	Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.4-четверть.			
49	Инструктаж по ТБ. Стойки на носках на гимнастической скамейке.		
50	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)		
51	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»		
52	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».		
53	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».		
54	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».		
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения.			
55	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		
56	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».		
57	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Вызов номеров».		
58	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3 – 4 м		
59	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.		
60	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»		
61	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам».		
Спортивные игры (элементы)			
62	Знания о физической культуре.		

	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.		
63	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей»		
64	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».		
65	Подвижные игры и эстафеты с мячами.		
66	Перебрасывание мяча через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 2 классе
на 2019 – 2020 учебный год.**

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре			
1	Организм человека и его физиологические функции. Инструктаж по ТБ.		
2	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения. 1-четверть:			
3	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».		
4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).		
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствия по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».		

6	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствия по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».		
7	Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».		
8	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».		
9	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».		
10	Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».		
11	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»		
12	КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Смена сторон».		
13	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».		
14	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Эстафеты с бегом на скорость.		
15	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».		
16	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).		
17	КУ – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».		
Физическое совершенствование.			
Гимнастика с элементами акробатики. 2- четверть:			
18	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке. Инструктаж по ТБ.		
19	. Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.		
20	Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».		
21	КУ – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием.		
22	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».		
23	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам ».		
24	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
25	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		

26	Кувырок в сторону. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).		
27	Повторение. Кувырок в сторону. Эстафета с элементами акробатики.		
28	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».		
29	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. КУ – поднимание прямых ног по углом 90°		
30	Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики; подтягивание в вися лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».		
31	КУ – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая). Подвижная игра «Два мороза».		
32	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».		
33	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке		
Лыжная подготовка. 3-четверть:			
34	Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
35	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
36	Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра «Лыжный поезд».		
37	Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользкий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».		
38	Повторение. Скользящий шаг (с палками). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
39	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».		
40	КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».		
41	Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения) Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
42	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом . Подвижная игра «Шире шаг».		
43	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
44	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»		

45	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «Замной»		
46	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».		
47	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции.		
48	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. 4-четверть:			
49	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»		
50	Повторение. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!» Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».		
51	Освоение навыков равновесия. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Повторение. Строевые упражнения. Эстафета с мячами.		
52	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повторение. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».		
53	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»		
54	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».		
55	Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.			
56	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		
57	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».		
58	Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку.		

	Подвижная игра «Воробьи и кот».		
59	КУ – Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».		
60	Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
61	Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».		
62	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).		
Спортивные игры (элементы)			
63	Инструктаж по ТБ. Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»		
64	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
65	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».		
66	Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу). КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».		
67	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Эстафета с набивными мячами.		
68	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе
на 2019 – 2020 учебный год.**

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре.			
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Инструктаж по ТБ.		
2	Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения. 1-четверть:			
3	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.		

	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».		
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».		
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».		
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».		
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».		
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».		
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».		
11	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».		
12	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).		
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».		
14	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».		
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Удочка».		
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 x 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».		
Физическое совершенствование.			
Гимнастика с элементами акробатики. 2-четверть:			
17	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.		
18	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».		
19	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).		
20	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед.		

	КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).		
21	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.		
22	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.		
23	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.		
24	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.		
25	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).		
26	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение		
27	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).		
28	Подтягивание в вися на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).		
29	Повторение. Упражнения в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.		
30	КУ – поднимание прямых ног под углом 90°		
31	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.		
Лыжная подготовка. 3-четверть:			
32	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ.		
33	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)		
34	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».		
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».		
36	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
37	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».		
38	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..		
39	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом.		

	Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
40	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).		
41	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».		
42	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».		
43	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».		
44	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
45	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. 4-четверть:			
46	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		
47	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».		
48	Повторение. Строевые упражнения Перестроение двух шеренг в два круга.		
49	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
50	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).		
51	Повторение. Спортивные упражнения Подвижная игра «Вызови по имени».		
52	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.			
Легкая атлетика:			
53	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Подвижная игра «Белые медведи».		
54	Повторение. Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).		
55	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».		
56	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».		
57	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».		
58	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега.		

	Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».		
59	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.		
60	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»		
Спортивные игры (элементы)			
61	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.		
62	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей».		
63	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».		
64	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».		
65	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».		
66	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3x10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.		
67	Перебрасывания мяча через сетку в парах. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в мини-волейбол.		
68	Перебрасывания мяча через сетку в парах. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в мини-волейбол.		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе
на 2019 – 2020 учебный год.**

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре.1-четверть			
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Инструктаж по ТБ.		
2	Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.			
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».		
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».		
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».		
7	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».		
8	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».		
9	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».		
10	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Салки».		
11	КУ – бег 60 м на результат . Подвижная игра «Бездомный заяц».		
12	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. Круговая эстафета (расстояние до 30 м).		
13	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».		

14	КУ – бег 1000 м на результат. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.		
15	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».		
16	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Удочка».		
Физическое совершенствование.			
Гимнастика с элементами акробатики. 2-четверть			
17	Знания о физической культуре. Виды легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.		
18	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.		
19	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.		
20	Повторение. Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).		
21	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.		
22	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».		
23	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».		
24	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).		
25	Акробатическое соединение. Эстафета.		
26	Акробатическое соединение (по технике исполнения).		
27	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.		
28	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).		
29	КУ – «мост» (по технике исполнения).		
30	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		
31	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.		
32	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.		
Лыжная подготовка. 3-четверть			
33	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ.		
34	Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.		
35	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».		

36	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».		
37	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».		
38	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».		
39	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
40	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».		
41	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».		
42	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».		
43	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».		
44	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
45	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
46	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».		
47	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.4-четверть			
48	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.		
49	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».		
50	Повторение. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.		
51	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
52	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».		
53	Повторение. Спортивные упражнения. Подвижная игра «Пустое место».		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)			
54	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		

55	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»		
56	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).		
57	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).		
58	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.		
59	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».		
60	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».		
61	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.		
Легкая атлетика.			
62	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.		
63	КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».		
64	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки».		
65	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Подвижная игра «Перестрелка».		
66	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».		
67	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут.		
68	КУ – метание малого мяча на результат.		