

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 1–4 классы

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность сформировать:

внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимание необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженную устойчивую учебно-познавательную мотивацию учения;

устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;

адекватное понимание причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительную адекватную дифференцированную самооценку на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

моральное сознание на конвенциональном уровне, способность к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установку на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

осознанные устойчивые эстетические предпочтения и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатию как осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках

Выпускник получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

устанавливать аналогии

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах

Содержание курса

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура

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

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

Из истории физической культуры

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

Физические упражнения

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

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

Самостоятельные игры и развлечения

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Легкая атлетика

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика	17
	Подвижные игры	10
1	ИОТ на уроках физической культуры. Понятия «шеренга» и «колонна», игра «Ловишка»	
2	Бег 30м. Игра «Ловишка»	
3	Техника челночного бега	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	
5	Возникновение физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу.	
6	Игра «Горелки». Строевые упражнения. Упражнения разминку. Бег 500м	
7	Метание мяча на дальность	
8	Олимпийские игры. Метание мяча на дальность	
9	Что такое физическая культура? Метание мяча на дальность на результат.	
10	Темп и ритм. Разминка в кругу. Подвижные игру «Салки» и «Мышеловка»	
11	Подвижная игра «Мышеловка»	
12	Личная гигиена человека. Техника высокого старта и команда «на старт»,	

	«внимание», «марш». Бег 500м	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Бег 500 м на результат	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	
16	Тестирование прыжка в длину с места	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	
18	ИОТ на уроках подвижных игр. Ловля мяча в парах на месте.	
19	Ловля передача мяча на месте в парах	
20	Ловля передача мяча в кругу.	
21	Ловля и броски мяча в парах	
22	Подвижная игра «Осада города»	
23	Индивидуальная работа с мячом	
24	Упражнения с мячом: ведение мяча, броски, ловля.	
25	Подвижная игра «Ночная охота»	
26	Глаза закрывай — упражненье начинай	
27	Подвижные игры	
	Гимнастика	21
28	ИОТ на уроках гимнастики. Перекаты, группировки.	
29	Разновидности перекатов, группировок.	
30	Техника выполнения кувырка вперед	
31	Измерение роста, массы тела. Кувырок вперед.	
32	Стойка на лопатках, «мост»	
33	Стойка на лопатках, «мост»	
34	Стойка на голове	
35	Лазанье по гимнастической стенке. Висы	
36	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	
37	Висы на перекладине	
38	Круговая тренировка	
39	Прыжки со скакалкой	
40	Прыжки в скакалку. Прыжки за 30 сек.	
41	Круговая тренировка	
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	
44	Лазанье по канату	
45	Лазанье по канату. Вращение обруча.	
46	Обруч — учимся им управлять.	
47	Круговая тренировка	
48	Эстафеты с элементами гимнастики.	
	Лыжная подготовка	17
	Подвижные игры	7
49	ИОТ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви.	
РС1	Ступающий шаг на лыжах без палок	
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	
51	Подвижные игры	
52	Повороты переступанием на лыжах без палок	
РС2		
53	Значение лыжного спорта. Ступающий шаг на лыжах с палками	
РС3		
54	Скользкий шаг на лыжах с палками	
55	Подвижные игры «Салки»	
56	Поворот переступанием на лыжах с палками	

57 РС4	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	
58	Подвижные игры «Два Мороза»	
59	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	
60 РС5	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
61	Подвижные игры. «Белые медведи»	
62 РС6	Оказание первой помощи при обморожении. Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	
63 РС7	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
64 РС8	Подвижные игры. «Караси и щука», «Лапта»	
65	Повторение разученных ходов на уроках.	
66	Повторение разученных ходов на уроках.	
67	Подвижная игра «Белочка- защитница»	
68 РС9	Эстафеты на лыжах. Метание снежков в цель.	
69 РС10	Свободное катание на лыжах.	
70	ИОТ. Броски и ловля мяча в парах	
71	Эстафеты на лыжах. Метание снежков в цель.	
72	История лыжного спорта в Арх. обл. Свободное катание на лыжах.	
	Подвижные игры	17
	Легкая атлетика	10
73	ИОТ на уроках подвижных игр. Упражнения с мячом.	
74	Броски мяча через волейбольную сетку	
75	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	
76	Понятие о физическом состоянии. Подвижные игры	
77	Эстафеты	
78	Преодоление полосы препятствий.	
79	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
80	Бросок набивного мяча от груди	
81	Бросок набивного мяча снизу	
82	Подвижная игра «Точно в цель»	
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
84	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	
85	Тестирование прыжка в длину с места	
86	Техника метания на точность	
87	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	
88	Тестирование подъема туловища за 30 с	
89	Тестирование метания малого мяча на точность	
90	Челночный бег 3*10м.	
91	Беговые упражнения	
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
93	Тестирование челночного бега 3*10 м	
94	Командная подвижная игра «Хвостики»	
95	Тестирование метания мешочка на дальность	
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	
97	Командные подвижные игры	

98	Подвижные игры с мячом	
99	Подвижные игры	

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика	9
	Спортивные игры	7
1	ИОТ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт.	
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. п/и «К своим флажкам».	
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м.	
5	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	
6	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Кто дальше бросит».	
7	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча.	
8	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	
9	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»	
10	ИОТ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
11	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	
12	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	
13	Передача и ловля мяча на месте в парах.	
14	Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай».	
15	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	
16	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	
	Баскетбол	12
17	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	
18	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	
19	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	
20	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	
21	Перебрасывание мяча одной рукой, и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	
22	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	
23	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	
24	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	
25	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	
26	Забрасывание мяча в корзину с места.	
27	Забрасывание мяча в корзину с места.	
28	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	
	Гимнастика	19
29	ИОТ на уроках гимнастики. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	
30	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с	

	перепрыгиванием через предметы.	
31	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	
32	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	
33	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	
34	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	
35	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	
36	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	
37	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	
38	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	
39	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	
40	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	
41	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	
42	Кувырок вперед из упора присев.	
43	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	
44	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	
47	Мальчики - подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»	
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	
	Лыжная подготовка	20
	Подвижные игры	9
49	ИОТ на уроках лыжной подготовки.	
РС1	Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	
50 РС2	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	
51 РС3	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	
52 РС4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	
53 РС5	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	
54 РС6	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	
56 РС7	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	
57 РС8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	
58 РС9	Повороты переступанием вокруг носков.	
59	Подъем ступающим шагом.	

РС10		
60	Повороты переступанием. п/и «По местам».	
61	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	
62	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	
63	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	
64	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	
65	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	
66	Подъемы и спуски с небольших склонов.	
67	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	
69	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	
70	Подъемы и спуски с небольших склонов	
71	Повороты переступанием.	
72	Попеременный двухшажный ход с палками.	
73	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».	
74	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	
76	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	
77	Подъемы и спуски с небольших склонов	
78	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	
79	ИОТ на уроках подвижных игр. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись».	
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	
87	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	
	Легкая атлетика	14
89	ИОТ на уроках лёгкой атлетике. Прыжки через скакалку.	
90	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	
91	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	
92	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	
93	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
94	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.	

95	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	
96	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	
97	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
98	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	
99	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	
100	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	
101	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	
102	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика	10
	Спортивные игры	6
1	Правила поведения и ОТ на уроках легкой атлетики. Игры и эстафеты с элементами бега.	
2	Ускорения до 10м., бег с изменением направления, эстафетный бег. Контрольный тест - прыжки в длину с места.	
3	Подвижная игра «Третий лишний»	
4	Контрольный тест – 30м. Обучение разбегу и отталкиванию в прыжках в длину.	
5	Совершенствование техники прыжка в длину. Контрольные тесты (челночный бег 3*10м).	
6	Подвижная игра «Выше ноги от земли».	
7	Бег 200 м. Метание мяча в вертикальную цель. Игры с метанием мяча.	
8	Метание мяча в горизонтальную цель. Игры с метанием мяча. Развитие выносливости (бег до 3 мин.).	
9	Игра «Кто дальше».	
10	Метание мяча на результат в вертикальную цель. Развитие выносливости (бег до 3 мин.).	
11	1000м без учёта времени.	
12	Подвижная игра «Ловишки».	
13	Правила ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Вызов номеров» Прыжки-многоскоки.	
14	Обучение технике ловли и передачи мяча на месте. Игра «Мяч капитану»	
15	Игра «Вышибалы».	
16	Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. Игры «Школа мяча» «Не давай мяча водящему»	
	Баскетбол	11
17	Обучение технике ведения мяча на месте. Совершенствование ловли и передачи мяча. Эстафеты с разученными элементами.	
18	Обучение технике ведения мяча в движении шагом. Эстафеты с разученными элементами.	
19	Обучение технике ведения мяча бегом. Игра «Школа мяча», «Салки с	

	мячом»	
20	Подвижные игры.	
21	Обучение технике бросков в кольцо и мишень. Игра «Мяч в корзину	
22	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Игра «Школа мяча», мини баскетбол.	
23	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове».	
24	Совершенствование разученных элементов владения мяча. Эстафеты.	
25	Совершенствование разученных элементов владения мяча. Игры и эстафеты с мячом. Разучивание правил игры «Снайпер»	
26	Игры с элементами движения в баскетбол.	
27	Совершенствование разученных элементов владения мяча.	
	Гимнастика	14
	Подвижные игры	6
28	ИОТ на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. Повороты направо и налево. Упражнения со скакалкой.	
29	Теоретические сведения (осанка и ее значение). Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.	
30	Игровые упражнения. Подвижные игры.	
31	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Пробегание и прыжки через длинную скакалку.	
32	Обучение группировке, перекатам в группировке и кувырку вперед.	
33	Подвижная игра «Медведь во бору».	
34	Повторение техники акробатических упражнений. Прыжки через скакалку (оценка)	
35	Обучение технике выполнения упражнений в висах стоя и лежа (подтягивания в висе и в висе лежа). Упражнение на пресс.	
36	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты.	
37	Повторение техники висов стоя и лежа (подтягивания в висе и в висе лежа). Обучение упражнениям в упорах	
38	Упражнения на гимнастической скамейке. Повторение упражнений в упорах. Совершенствование лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	
39	Подвижная игра «Третий лишний»	
40	Упражнения с гимнастическими скакалками. Пробегание под длинной скакалкой. Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	
41	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно. Обучение перелезанию через гимнастическое бревно.	
42	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка».	
43	Упражнения в равновесии. Тест на гибкость.	
44	Развитие двигательных качеств по методу круговой тренировки.	
45	Подвижные игры на выносливость.	
46	Развитие двигательных качеств по методу круговой тренировки.	
47	Гимнастическая полоса препятствий.	
	Лыжная подготовка	20
	Баскетбол	9
	Подвижные игры	10
49	ИОТ на уроках лыжной подготовки, требования к одежде и обуви, к РС1 температурному режиму, правила подбора инвентаря.	
50	Правила подготовки лыжного инвентаря и переноски лыж. Правила надевания лыжных палок. РС2	

51 PC3	Подвижная игра «Подними предмет!»	
52 PC4	Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками.	
53 PC5	Обучение отталкиванию лыжными палками.	
54 PC6	Подвижные игры разных народов.	
56 PC7	Попеременный двухшажный ход (обучение). Игра «Шире шаг»	
57 PC8	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа рук). Эстафеты.	
58 PC9	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	
59 PC10	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа ног).	
60	Одновременный двухшажный ход Игра «Общий старт»	
61	Игра «Искатели сокровищ».	
62	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Прохождение в равномерном темпе до 1 км.	
63	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Прохождение в равномерном темпе до 1 км.	
64	Подвижная игра «Горячая картошка».	
65	Обучение подъёму «лесенкой», спуску в основной стойке.	
66	Повторение техники подъёма «лесенкой», спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 500м без учета времени.	
67	Подвижная игра с мячом.	
68	Одновременный двухшажный ход. Спуски, подъёмы. Преодоление препятствий.	
69	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Игры на спусках.	
70	Игры и эстафеты на лыжах. Спуски и подъёмы.	
71	Прохождение дистанции 1км на результат. Спуски с гор.	
72	Игра «Вышибалы».	
73	Прохождение дистанции 1.5 км на результат.	
74	Техника одновременного двухшажного хода. Игры на спусках.	
75	Игры с метанием мячей и снежков в подвижную цель: «Увертывайся от мяча», «Защита укрепления»	
76	Игры и эстафеты на лыжах.	
77	Игры с метанием снежков в горизонтальную цель. «Снайпер»	
78	Игры и эстафеты на лыжах.	
79	Игры с метанием мячей и снежков в подвижную цель.	
80	ИОТ на уроках баскетбола. Игры и упражнения с мячами: «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления».	
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	
82	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	
83	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись!»	
84	Ведение мяча. «Попади в обруч»	
85	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!»	
86	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол	

87	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол.	
88	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	
	Легкая атлетика	11
	Подвижные игры	3
89	ИОТ на уроках легкой атлетики. Обучение прыжкам в высоту с доставанием подвешенных предметов с места и с разбега.	
90	Повторение техники прыжка в высоту с места и обучение с 4 шагов разбега.	
91	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой».	
92	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	
93	Контроль техники прыжка в высоту с разбега.	
94	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	
95	Челночный бег 3*10, ускорения из различных стартовых положений. Игра «Вызов номеров»	
96	Бег 30 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	
97	Игра «Ловишки».	
98	Метание мяча на дальность.	
99	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег до 3 минут.	
100	Бег 1500м без учета времени.	
101	Бег с преодолением прыжками естественных препятствий.	
102	Подведение итогов года. Эстафеты.	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика	10
	Подвижные игры	6
1	Правила поведения и ИОТ на уроках легкой атлетики. Игры и эстафеты с элементами бега.	
2	Ускорения до 10м., бег с изменением направления, эстафетный бег. Контрольный тест - прыжки в длину с места.	
3	Подвижная игра «Третий лишний»	
4	Контрольный тест – 30м. Обучение разбегу и отталкиванию в прыжках в длину.	
5	Совершенствование техники прыжка в длину. Контрольные тесты (челночный бег 3*10м).	
6	Подвижная игра «Выше ноги от земли».	
7	Бег 200 м. Метание мяча в вертикальную цель. Игры с метанием мяча.	
8	Метание мяча в горизонтальную цель. Игры с метанием мяча. Развитие выносливости (бег до 3 мин.).	
9	Игра «Кто дальше».	
10	Метание мяча на результат в вертикальную цель. Развитие выносливости (бег до 3 мин.).	
11	1000м без учёта времени.	
12	Подвижная игра «Ловишки».	
13	Правила ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Вызов номеров» Прыжки-многоскоки.	
14	Обучение технике ловли и передачи мяча на месте. Игра «Мяч капитану»	

15	Игра «Вышибалы».	
16	Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. Игры «Школа мяча» «Не давай мяча водящему»	
	Баскетбол	11
17	Обучение технике ведения мяча на месте. Совершенствование ловли и передачи мяча. Эстафеты с разученными элементами.	
18	Обучение технике ведения мяча в движении шагом. Эстафеты с разученными элементами.	
19	Обучение технике ведения мяча бегом. Игра «Школа мяча», «Салки с мячом»	
20	Подвижные игры.	
21	Обучение технике бросков в кольцо и мишень. Игра «Мяч в корзину	
22	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Игра «Школа мяча», мини баскетбол.	
23	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове».	
24	Совершенствование разученных элементов владения мяча. Эстафеты.	
25	Совершенствование разученных элементов владения мяча. Игры и эстафеты с мячом. Разучивание правил игры «Снайпер»	
26	Игры с элементами движения в баскетбол.	
27	Совершенствование разученных элементов владения мяча.	
	Гимнастика	14
	Подвижные игры	6
28	ИОТ на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. Повороты направо и налево. Упражнения со скакалкой.	
29	Теоретические сведения (осанка и ее значение). Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.	
30	Игровые упражнения. Подвижные игры.	
31	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Пробегание и прыжки через длинную скакалку.	
32	Обучение группировке, перекатам в группировке и кувырку вперед.	
33	Подвижная игра «Медведь во бору».	
34	Повторение техники акробатических упражнений. Прыжки через скакалку (оценка)	
35	Обучение технике выполнения упражнений в висах стоя и лежа (подтягивания в висе и в висе лежа). Упражнение на пресс.	
36	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты.	
37	Повторение техники висов стоя и лежа (подтягивания в висе и в висе лежа). Обучение упражнениям в упорах	
38	Упражнения на гимнастической скамейке. Повторение упражнений в упорах. Совершенствование лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	
39	Подвижная игра «Третий лишний»	
40	Упражнения с гимнастическими скакалками. Пробегание под длинной скакалкой. Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	
41	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно. Обучение перелезанию через гимнастическое бревно.	
42	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка».	
43	Упражнения в равновесии. Тест на гибкость.	
44	Развитие двигательных качеств по методу круговой тренировки.	
45	Подвижные игры на выносливость.	

46	Развитие двигательных качеств по методу круговой тренировки.	
47	Гимнастическая полоса препятствий.	
	Лыжная подготовка	20
	Баскетбол	9
	Подвижные игры	10
48 PC1	ИОТ на уроках лыжной подготовки, требования к одежде и обуви, к температурному режиму, правила подбора инвентаря.	
49 PC2	Правила подготовки лыжного инвентаря и переноски лыж. Правила надевания лыжных палок.	
50 PC3	Подвижная игра «Подними предмет!»	
51 PC4	Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками.	
52 PC5	Обучение отталкиванию лыжными палками.	
53 PC6	Подвижные игры разных народов.	
54 PC7	Попеременный двухшажный ход (обучение). Игра «Шире шаг»	
55 PC8	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа рук). Эстафеты.	
56 PC9	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	
57 PC10	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа ног).	
58	Одновременный двухшажный ход Игра «Общий старт»	
59	Игра «Искатели сокровищ».	
60	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Прохождение в равномерном темпе до 1 км.	
61	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Прохождение в равномерном темпе до 1 км.	
62	Подвижная игра «Горячая картошка».	
63	Обучение подъёму «лесенкой», спуску в основной стойке.	
64	Повторение техники подъёма «лесенкой», спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 500м без учета времени.	
65	Подвижная игра с мячом.	
66	Одновременный двухшажный ход. Спуски, подъёмы. Преодоление препятствий.	
67	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Игры на спусках.	
68	Игры и эстафеты на лыжах Спуски и подъёмы.	
69	Прохождение дистанции 1км на результат. Спуски с гор.	
70	Игра «Вышибалы».	
71	Прохождение дистанции 1.5 км на результат.	
72	Техника одновременного двухшажного хода. Игры на спусках.	
73	Игры с метанием мячей и снежков в подвижную цель: «Увертывайся от мяча», «Защита укрепления»	
74	Игры и эстафеты на лыжах.	
75	Игры с метанием снежков в горизонтальную цель. «Снайпер»	
76	Игры и эстафеты на лыжах.	
77	Игры с метанием мячей и снежков в подвижную цель.	

78	ИОТ на уроках баскетбола. Игры и упражнения с мячами: «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления».	
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	
80	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	
81	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись!»	
82	Ведение мяча. «Попади в обруч»	
83	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!»	
84	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол	
85	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол.	
86	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	
	Легкая атлетика	11
	Подвижные игры	5
87	ИОТ на уроках легкой атлетики. Обучение прыжкам в высоту с доставанием подвешенных предметов с места и с разбега.	
88	Повторение техники прыжка в высоту с места и обучение с 4 шагов разбега.	
89	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой».	
90	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	
91	Контроль техники прыжка в высоту с разбега.	
92	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	
93	Челночный бег 3*10, ускорения из различных стартовых положений. Игра «Вызов номеров»	
94	Бег 30 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	
95	Игра «Ловишки».	
96	Метание мяча на дальность.	
97	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег до 3 минут.	
98	Бег 1500м без учета времени.	
99	Бег с преодолением прыжками естественных препятствий.	
100	Подвижные игры	
101	Подвижные игры	
102	Подведение итогов года. Эстафеты.	