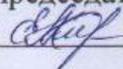


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ольховская средняя общеобразовательная школа»
Хомутовского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «29» августа 2023 г. № 9
председатель ПС



Е.А. Клиндухова

Утверждена
приказом директора
от «29» августа 2023 г. № 1-134

Директор школы

Л.В. Дрогвинова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
Физическая культура
3-4 классы
на 2023 - 2024 учебный год

Страчкова Надежда Геннадьевна,
учитель

с. Ольховка
2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

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

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
 - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и

ушибах.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного курса

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса

шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 3

Учитель Страчкова Надежда Геннадьевна

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Учебник: Физическая культура 1-4 классы; В.И. Лях-М., «Просвещение», 2020.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол - во часов	Дата план.	Дата факт.	Примечания
	Легкая атлетика	9			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1			
2.	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров.	1			
3.	История зарождения Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы	1			
4.	Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1			
5.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием.	1			
6.	Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.	1			Выполнять комплекс ОРУ №1
7.	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1			
8.	Метание мяча. Подтягивание	1			
9.	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний».	1			
	Подвижные игры	10			
10	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» .Эстафеты .	1			
11.	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1			
12.	«Лисы и куры. «точный расчет!»». Эстафеты.	1			
13.	«Перестрелка», «Море волнуется»	1			
14.	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	1			
15.	«Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты.	1			
16.	Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель»	1			
17.	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	1			

18.	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».	1			
19.	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	1			
	Спортивные игры (баскетбол)	8			
20.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	1			
21	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу».	1			
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1			
23.	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	1			
24	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».	1			
25.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	1			
26.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	1			
27	Эстафеты с мячами. «Передал- садись.	1			
	Гимнастика	10			
28	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	1			
29	Группировка. Перекаты в группировке	1			
30	ОРУ с предметами	1			
31	Кувырок вперед .Кувырок назад.	1			
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1			
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1			
34	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1			
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1			
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1			
37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	1			
	Подвижные игры	6			
38.	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы»	1			
39.	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	1			
40	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян»	1			
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	1			
42	Инструктаж по ТБ « К своим флажкам», «Два мороза» Эстафеты	1			
43	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде. Эстафеты.	1			
	Спортивные игры (настольный теннис)	5			
44	Правила игры в настольный теннис. Т.Б	1			

45	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	1			
46.	Стойка и перемещение мяча. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч»	1			
47.	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками	1			
48	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками	1			
	Лыжная подготовка	18			
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1			
50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	1			
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1			
52	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1			
53	Ступающий шаг. Повороты на месте	1			
54	Скольльзящий шаг. Игра «Проехать через ворота»	1			
55	Передвижение скольльзящим шагом без палок.	1			
56	Передвижение скольльзящим и ступающим шагом с палками.	1			
57	Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
58	Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон	1			
59	Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон	1			
60	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1			
61	Прохождение дистанции 1 км.	1			
62	Прохождение дистанции 1 км.	1			
63	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон.	1			
64	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон.	1			
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон.	1			
66.	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1			
	Футбол	10			
67	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.	1			
68	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	1			
69.	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	1			

70	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1			
71.	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1			
72	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар»	1			
73	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1			
74	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	1			
75	Учебная игра в футбол. Игра «Девятка»	1			
76	Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар»	1			
	Подвижные игры	8			
77	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты.	1			
78	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
79	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	1			
80	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	1			
81	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	1			
82	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	1			
83	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта»	1			
84	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	1			
	Спортивные игры (баскетбол)	4			
85	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча	1			
86	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	1			
87	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись».	1			
88	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись».	1			
	Легкая атлетика	13			
89	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1			
90	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1			
91	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1			
92	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.	1			
93	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1			
94	Метание мяча. Подтягивание.	1			
95	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	1			
96	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1			

97	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке	1			
98	Эстафетный бег. Бег с мячами.	1			
99	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	1			
100	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1			
101	Сдача учебных нормативов	1			
102	Сдача учебных нормативов	1			

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 4

Учитель Страчкова Надежда Геннадьевна

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Учебник: Физическая культура 1-4классы; В.И. Лях-М., «Просвещение», 2020.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол - во часов	Дата план.	Дата факт.	Примечания
	Легкая атлетика	11			
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы.	1			
2	Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	1			
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1			
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий.	1			
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1			
6	Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1			
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	1			Выполнять комплекс ОРУ №1

8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	1			
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча.	1			
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге.	1			
11	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге.	1			
	Подвижные игры	18			
12	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1			
13	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1			
14	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом.	1			
15	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча.	1			
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1			
17	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1			
18	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1			
19	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты».	1			
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1			
21	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1			
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1			
23	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1			
24	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1			
25	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1			
26	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1			
27	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1			
28	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1			
29	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1			
	Гимнастика	18			
30	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1			
31	ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем.	1			

32	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1			
33	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1			
34	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	1			
35	Совершенствование изученных элементов.	1			
36	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1			
37	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1			
38	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	1			
39	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	1			
40	Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.	1			
41	Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.	1			
42	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Ходьба приставными шагами, по бревну.	1			
43	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Русский медленный шаг.	1			
44	Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги	1			
45	Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами.	1			
46	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1			
47	Танцевальные упражнения. <i>Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.</i>	1			
	Лыжная подготовка	21			
	Техника безопасности. Основы знаний.	1			
48	Переноска и надевание лыж.	1			
49	Повторение ступающего шага без палок и с палками.	1			
50	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	1			
51	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием	1			
52	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием	1			

53	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	1			
54	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе	1			
55	Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте.	1			
56	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1			
57	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1			
58	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	1			
59	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	1			
60	Обучение технике подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	1			
61	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	1			
62	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	1			
63	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игра на дистанции 200-250м;	1			
64	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игра на дистанции 200-250м;	1			
65	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1			
66	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1			
67	Попеременный двухшажный ход с палками, спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой».	1			
68	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1			
	Гимнастика с основами акробатики	3			
69	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1			
70	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			
71	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1			
	Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	20			
72	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			

73	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
74	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	1			
75	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1			
76	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1			
77	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву»	1			
78	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1			
79	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1			
80	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1			
81	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1			
82	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1			
83	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1			
84	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1			
85	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1			
86	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1			
87	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1			
88	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1			
89	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1			
90	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1			
91	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний	1			
	Легкая атлетика	11			
92	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	1			
93	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	1			
94	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок.	1			

95	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1			
96	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	1			
97	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	1			
98	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	1			
99	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	1			
100	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1			
101	Сдача учебных нормативов.	1			
102	Игры по выбору детей. Задание на лето.	1			