

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением иностранных языков № 4» г.Курчатова.

РАССМОТРЕНО

На МО учителей эстетического цикла
и физической культуры
(название учебного предмета)

Протокол № 5

От «24» мая 2021 г.

Руководитель МО

 Е.И. Зоболева


СОГЛАСОВАНО

На методическом совете школы

Протокол № 6

От «25» мая 2021 г.

Руководитель методического совета

 О.В. Переверзева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа с углубленным
изучением иностранных языков № 4»

г.Курчатова

Приказ № 16

от «24» мая 2021 г.



Т.М. Буровникова

Рабочая программа

по Физической культуре
(1-4 класс)

Уровень образования начальное общее образование

Общее количество часов 405

Рабочую программу разработали Семенихин Дмитрий Юрьевич
Голобоков Юрий Владимирович

г. Курчатова
2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

№ п/п	Нормативные документы
1.	Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г.
2.	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. № 1645, 31.12.2015г. №1578, 29.06.2017г. № 613, 24.09.2020г. №519, 11.12.2020г. №712
3.	Приказ Министерства просвещения РФ "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" от 20 мая 2020 г. № 254 с изменениями и дополнениями от 23.12. 2020г. №766
4.	Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранных языков № 4» г.Курчатова (Приказ №131 от 28.05.2020г. с изменениями и дополнениями)
5.	Положение «О рабочей программе педагога» (Приказ №87 от 30.03.2020г. с изменениями и дополнениями)

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в 1, 2, 3, 4 классах в объеме не менее 405 часов, из них I классе – 99 часов, а во II классе – 102 часа, в III классе – 102 часа, IV классе – 102 часа ежегодно.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 1.1 формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 1.2 формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 1.3 развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 1.4 развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- 1.5 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 1.6 развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- 1.7 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 2.1 овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- 2.2 формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 2.3 формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 2.4 определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

2.5 готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

2.6 овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

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

3.3 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

3.4 взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

3.5 выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристики признаков технического исполнения;

3.6 выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на:

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

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, 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);

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится (будет):

–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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться:

–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия) , в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

–выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник научится (будет):

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);
- разрабатывать индивидуальный маршрут подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе оценки не ставятся, во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во часов по разделу
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	26	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1		
			Виды ходьбы. СУ	1		
			Бег с изменением направления и скорости. СУ	1		
			Специальные беговые упражнения.	2		
			Развитие координационных способностей	2		
			Развитие скоростных способностей	3		
			Развитие скоростно-силовых способностей	1		
			Метание мяча в цель	1		
			Метание мяча на дальность. Игра «Лисы и куры»	1		
			Развитие силовых способностей и прыгучести	2		
			Прыжки на скакалке	1		
			Прыжки в длину с разбега	1		
			Развитие выносливости. Подвижная игра	2		
			Преодоление препятствий	1		
			Переменный бег	2		
			Развитие силовой выносливости	1		
			Гладкий бег	1		
			Кроссовая подготовка	2		
2	<i>Подвижные игры на основе б/б</i>	22	Основы знаний	1		
			Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
			Ловля и передача мяча	3		
			Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему»	3		
			Бросок мяча в цель	3		
			Развитие ловкости	3		
			Развитие координационных способностей	3		

			Игровые задания, эстафеты с мячом	2		
			Развитие кондиционных и координационных способностей	3		
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	СУ. Основы знаний	1		
			ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения.	4		
			Развитие гибкости	1		
			Упражнение в висе и упорах	3		
			Упражнение в лазанье и перелезании	3		
			Развитие координационных способностей	1		
			Упражнения на равновесие	2		
4	Подвижные игры	15	Развитие скоростно-силовых способностей	3		
			Эстафеты. Развитие двигательных качеств	2		
			П/игры на развитие ловкости	3		
			П/игры на развитие скорости. Эстафеты	3		
			Развитие координационных способностей	2		
			Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	2		
5	Легкая атлетика	21	Преодоление препятствий	2		
			Развитие выносливости	1		
			Переменный бег	2		
			Кроссовая подготовка	2		
			Гладкий бег. Подвижная игра «Смена сторон»	1		
			Развитие скоростной выносливости	1		
			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2		
			Высокий старт. Финальное усилие	2		
			Развитие координационных способностей	1		
			Развитие скоростно-силовых способностей	1		
			Метание мяча в цель	1		
			Метание мяча на дальность	1		
			Развитие силовых способностей и прыгучести	1		
			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	2		
			Повторение пройденного. Основы знаний	1		
	Итого:	99 ч		99		

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во часов по разделу
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	26	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1		
			Виды ходьбы. СУ	1		
			Бег с изменением направления и скорости. СУ	1		
			Специальные беговые упражнения.	2		
			Развитие координационных способностей	2		
			Развитие скоростных способностей	3		
			Развитие скоростно-силовых способностей	1		
			Метание мяча в цель	1		
			Метание мяча на дальность. Игра «Лисы и куры»	1		
			Развитие силовых способностей и прыгучести	2		
			Прыжки на скакалке	1		
			Прыжки в длину с разбега	1		
			Развитие выносливости. Подвижная игра	2		
			Преодоление препятствий	1		
			Переменный бег	2		
			Развитие силовой выносливости	1		
			Гладкий бег	1		
			Кроссовая подготовка	2		
2	<i>Подвижные игры на основе б/б</i>	22	Основы знаний	1		
			Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
			Ловля и передача мяча	3		
			Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему»	3		
			Бросок мяча в цель	3		
			Развитие ловкости	3		
			Развитие координационных способностей	3		
			Игровые задания, эстафеты с мячом	2		

			Развитие кондиционных и координационных способностей	3		
3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	15	СУ. Основы знаний	1		
			ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения.	4		
			Развитие гибкости	1		
			Упражнение в висе и упорах	3		
			Упражнение в лазанье и перелезании	3		
			Развитие координационных способностей	1		
			Упражнения на равновесие	2		
4	<i>Подвижные игры</i>	15	Развитие скоростно-силовых способностей	3		
			Эстафеты. Развитие двигательных качеств	2		
			П/игры на развитие ловкости	3		
			П/игры на развитие скорости. Эстафеты	3		
			Развитие координационных способностей	2		
			Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	2		
5	<i>Легкая атлетика</i>	24	Преодоление препятствий	2		
			Развитие выносливости	1		
			Переменный бег	3		
			Кроссовая подготовка	2		
			Гладкий бег. Подвижная игра «Смена сторон»	1		
			Развитие скоростной выносливости	1		
			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2		
			Высокий старт. Финальное усилие	2		
			Развитие координационных способностей	1		
			Развитие скоростно-силовых способностей	1		
			Метание мяча в цель	1		
			Метание мяча на дальность	1		
			Развитие силовых способностей и прыгучести	1		
			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	2		
			Подвижные игры с элементами л/а	1		
			Л/а эстафета.	1		
			Повторение пройденного. Основы знаний	1		
	Итого:	102 ч		102		

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

3 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Темы раздела	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во (по разделу)
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	33	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт	1		
			Высокий старт	5		
			Бег 60 метров с высокого старта на результат.	2		
			Прыжки в длину с разбега	5		
			Прыжки в длину с разбега на результат.	2		
			Метание малого мяча на дальность	4		
			Метание малого мяча с разбега на результат.	2		
			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	5		
			Бег 1000 метров на результат.	2		
			Прыжки в высоту с разбега	5		
2	<i>Баскетбол</i>	18	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча без сопротивления защитника.	1		
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
			Броски одной и двумя руками с места.	2		
			Броски одной и двумя руками в движении.	2		
			Вырывание и выбивание мяча.	2		
			Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3		
			Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
			Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	1		
			Нападение быстрым прорывом.	1		
			Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	1		
			Ведение мяча на месте, в движении по прямой и с изменением направления	1		
3	<i>Гимнастика с</i>	21	Акробатические упражнения.	4		

	элементами акробатики		Опорный прыжок.	3		
			Висы и упоры.	3		
			Лазанье по канату.	3		
			Упражнение в равновесии.	2		
			Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой.	2		
			Гимнастическая полоса препятствий.	1		
			Прыжки со скакалкой.	1		
			Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа.	1		
			Упражнение на пресс за 30 секунд.	1		
4	Лыжная подготовка	18	Одновременный бесшажный ход.	3		
			Попеременный двухшажный ход.	2		
			Подъём «полуёлочкой».	2		
			Торможение «плугом»	2		
			Повороты переступанием.	2		
			Спуски с уклонов в средней и низкой стойке.	3		
			Прохождение дистанции 2 км. со сменой ходов.	1		
			Контрольное прохождение дистанции 1 км.	1		
			Прохождение дистанции 3 км без учёта времени	1		
5	Волейбол	12	Подвижные игры на лыжах.	1		
			Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2		
			Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча.	2		
			Нижняя прямая подача мяча.	2		
			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2		
			Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.	1		
			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	1		
			Позиционное нападение с изменением позиций.	1		
			Упражнения с набивными мячами.	1		
	Итого:	102 ч		102		

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

4 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во часов по разделу
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	33	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт	1		
			Высокий старт	5		
			Бег 60 метров с высокого старта на результат.	2		
			Прыжки в длину с разбега	5		
			Прыжки в длину с разбега на результат.	2		
			Метание малого мяча на дальность	4		
			Метание малого мяча с разбега на результат.	2		
			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	5		
			Бег 1000 метров на результат.	2		
			Прыжки в высоту с разбега	5		
2	<i>Баскетбол</i>	18	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча без сопротивления защитника.	1		
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
			Броски одной и двумя руками с места.	2		
			Броски одной и двумя руками в движении.	2		
			Вырывание и выбивание мяча.	2		
			Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3		
			Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
			Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	1		
			Нападение быстрым прорывом.	1		
			Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	1		
			Ведение мяча на месте, в движении по прямой и с изменением направления	1		

3	Гимнастика с элементами акробатики	21	Акробатические упражнения.	4		
			Опорный прыжок.	3		
			Висы и упоры.	3		
			Лазанье по канату.	3		
			Упражнение в равновесии.	2		
			Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой.	2		
			Гимнастическая полоса препятствий.	1		
			Прыжки со скакалкой.	1		
			Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа.	1		
			Упражнение на пресс за 30 секунд.	1		
4	Лыжная подготовка	18	Одновременный бесшажный ход.	3		
			Попеременный двухшажный ход.	2		
			Подъём «полуёлочкой».	2		
			Торможение «плугом»	2		
			Повороты переступанием.	2		
			Спуски с уклонов в средней и низкой стойке.	3		
			Прохождение дистанции 2 км. со сменой ходов.	1		
			Контрольное прохождение дистанции 1 км.	1		
			Прохождение дистанции 3 км без учёта времени	1		
			Подвижные игры на лыжах.	1		
5	Волейбол	12	Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2		
			Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча.	2		
			Нижняя прямая подача мяча.	2		
			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2		
			Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.	1		
			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	1		
			Позиционное нападение с изменением позиций.	1		
			Упражнения с набивными мячами.			
			Учебная игра. Тактика игры.	1		
	Итого:	102 ч		102		

Приложение к рабочей программе

Календарно- тематическое планирование по физической культуре 1 класс.

Лёгкая атлетика (26 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.			
2	Виды ходьбы. СУ			
3	Бег с изменением направления и скорости. СУ			
4	Специальные беговые упражнения.			
5	Специальные беговые упражнения			
6	Развитие координационных способностей			
7	Развитие координационных способностей			
8	Развитие скоростных способностей			
9	Развитие скоростных способностей			
10	Развитие скоростной выносливости			
11	Развитие скоростно-силовых способностей.			
12	Метание мяча в цель			
13	Метание мяча на дальность. Игра «Лисы и куры»			
14	Развитие силовых способностей и прыгучести.			
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.			
16	Прыжки на скакалке			
17	Прыжки в длину с разбега			
18	Развитие выносливости. Подвижная игра			
19	Развитие выносливости. Подвижная игра			
20	Преодоление препятствий			
21	Переменный бег			
22	Переменный бег			
23	Развитие силовой выносливости			
24	Гладкий бег			
25	Кроссовая подготовка			
26	Кроссовая подготовка			

Подвижные игры на основе б/б (22 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
27	Основы знаний			
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки			
29	Ловля и передача мяча			
30	Ловля и передача мяча			
31	Ловля и передача мяча			
32	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему»			
33	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему»			
34	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему»			
35	Бросок мяча в цель			
36	Бросок мяча в цель			
37	Бросок мяча в цель			
38	Развитие ловкости			
39	Развитие ловкости			
40	Развитие ловкости			
41	Развитие координационных способностей			
42	Развитие координационных способностей			
43	Развитие координационных способностей			
44	Игровые задания, эстафеты с мячом			
45	Игровые задания, эстафеты с мячом			
46	Развитие кондиционных и координационных способностей			
47	Развитие кондиционных и координационных способностей			
48	Развитие кондиционных и координационных способностей			

Гимнастика с элементами акробатики (15 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
49	СУ. Основы знаний			
50	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения.			
51	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения			
52	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения			
53	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения			
54	Развитие гибкости			
55	Упражнение в висе и упорах			
56	Упражнение в висе и упорах			
57	Упражнение в висе и упорах			
58	Упражнение в лазанье и перелезании			
59	Упражнение в лазанье и перелезании			
60	Упражнение в лазанье и перелезании			
61	Развитие координационных способностей			
62	Упражнения на равновесие			
63	Упражнения на равновесие			

Подвижные игры (15 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
64	Развитие скоростно-силовых способностей			
65	Развитие скоростно-силовых способностей			
66	Развитие скоростно-силовых способностей			
67	Эстафеты. Развитие двигательных качеств			
68	Эстафеты. Развитие двигательных качеств			
69	П/игры на развитие ловкости			
70	П/игры на развитие ловкости			
71	П/игры на развитие ловкости			
72	П/игры на развитие скорости. Эстафеты			
73	П/игры на развитие скорости. Эстафеты			
74	П/игры на развитие скорости. Эстафеты			
75	Развитие координационных способностей			
76	Развитие координационных способностей			
77	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»			
78	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»			

Легкая атлетика (21 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
79	Преодоление препятствий			
80	Преодоление препятствий			
81	Развитие выносливости			
82	Переменный бег			
83	Переменный бег			
84	Кроссовая подготовка			
85	Кроссовая подготовка			
86	Гладкий бег. Подвижная игра «Смена сторон»			
87	Развитие скоростной выносливости			
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			
90	Высокий старт. Финальное усилие			
91	Высокий старт. Финальное усилие			
92	Развитие координационных способностей.			
93	Развитие скоростно-силовых способностей			
94	Метание мяча в цель			
95	Метание мяча на дальность			
96	Развитие силовых способностей и прыгучести			
97	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»			
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»			
99	Повторение пройденного. Основы знаний			

Календарно- тематическое планирование по физической культуре 2 класс.

Лёгкая атлетика (26 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.			
2	Виды ходьбы. СУ			
3	Бег с изменением направления и скорости. СУ			
4	Специальные беговые упражнения.			
5	Специальные беговые упражнения			
6	Развитие координационных способностей			
7	Развитие координационных способностей			
8	Развитие скоростных способностей			
9	Развитие скоростных способностей			
10	Развитие скоростной выносливости			
11	Развитие скоростно-силовых способностей.			
12	Метание мяча в цель			
13	Метание мяча на дальность. Игра «Лисы и куры»			
14	Развитие силовых способностей и прыгучести.			
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.			
16	Прыжки на скакалке			
17	Прыжки в длину с разбега			
18	Развитие выносливости. Подвижная игра			
19	Развитие выносливости. Подвижная игра			
20	Преодоление препятствий			
21	Переменный бег			
22	Переменный бег			
23	Развитие силовой выносливости			
24	Гладкий бег			
25	Кроссовая подготовка			
26	Кроссовая подготовка			

Подвижные игры на основе б/б (22 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
27	Основы знаний			
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки			
29	Ловля и передача мяча			
30	Ловля и передача мяча			
31	Ловля и передача мяча			
32	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему»			
33	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему»			
34	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему»			
35	Бросок мяча в цель			
36	Бросок мяча в цель			
37	Бросок мяча в цель			
38	Развитие ловкости			
39	Развитие ловкости			
40	Развитие ловкости			
41	Развитие координационных способностей			
42	Развитие координационных способностей			
43	Развитие координационных способностей			
44	Игровые задания, эстафеты с мячом			
45	Игровые задания, эстафеты с мячом			
46	Развитие кондиционных и координационных способностей			
47	Развитие кондиционных и координационных способностей			
48	Развитие кондиционных и координационных способностей			

Гимнастика с элементами акробатики (15 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
49	СУ. Основы знаний			
50	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения.			
51	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения			
52	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения			
53	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения			
54	Развитие гибкости			
55	Упражнение в висе и упорах			
56	Упражнение в висе и упорах			
57	Упражнение в висе и упорах			
58	Упражнение в лазанье и перелезании			
59	Упражнение в лазанье и перелезании			
60	Упражнение в лазанье и перелезании			
61	Развитие координационных способностей			
62	Упражнения на равновесие			
63	Упражнения на равновесие			

Подвижные игры (15 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
64	Развитие скоростно-силовых способностей			
65	Развитие скоростно-силовых способностей			
66	Развитие скоростно-силовых способностей			
67	Эстафеты. Развитие двигательных качеств			
68	Эстафеты. Развитие двигательных качеств			
69	П/игры на развитие ловкости			
70	П/игры на развитие ловкости			
71	П/игры на развитие ловкости			
72	П/игры на развитие скорости. Эстафеты			
73	П/игры на развитие скорости. Эстафеты			
74	П/игры на развитие скорости. Эстафеты			
75	Развитие координационных способностей			
76	Развитие координационных способностей			
77	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»			
78	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»			

Легкая атлетика (24 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
79	Преодоление препятствий			
80	Преодоление препятствий			
81	Развитие выносливости			
82	Переменный бег			
83	Переменный бег			
84	Переменный бег			
85	Кроссовая подготовка			
86	Кроссовая подготовка			
87	Гладкий бег. Подвижная игра «Смена сторон»			
88	Развитие скоростной выносливости			
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			
90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			
91	Высокий старт. Финальное усилие			
92	Высокий старт. Финальное усилие			
93	Развитие координационных способностей.			
94	Развитие скоростно-силовых способностей			
95	Метание мяча в цель			
96	Метание мяча на дальность			
97	Развитие силовых способностей и прыгучести			
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»			
99	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»			
100	Подвижные игры с элементами л/а			
101	Л/а эстафета.			
102	Повторение пройденного. Основы знаний			

Календарно- тематическое планирование по физической культуре 3 класс.

Лёгкая атлетика (15 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.			
2	Высокий старт.			
3	Высокий старт.			
4	Бег 60 метров с высокого старта на результат.			
5	Прыжки в длину с разбега.			
6	Прыжки в длину с разбега.			
7	Прыжки в длину с разбега.			
8	Прыжки в длину с разбега на результат.			
9	Метание малого мяча на дальность.			
10	Метание малого мяча на дальность			
11	Метание малого мяча с разбега на результат.			
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
15	Бег 1000 метров на результат.			

Баскетбол (12 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении.			
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча без сопротивления защитника.			
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.			
19	Броски одной и двумя руками с места.			
20	Броски одной и двумя руками в движении.			
21	Вырывание и выбивание мяча.			
22	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			
23	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			
24	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».			
25	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.			
26	Нападение быстрым прорывом.			
27	Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.			

Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.			
29	Акробатические упражнения.			
30	Акробатические упражнения.			
31	Акробатические упражнения.			
32	Опорный прыжок.			
33	Опорный прыжок.			
34	Опорный прыжок.			
35	Висы и упоры.			
36	Висы и упоры.			
37	Висы и упоры.			
38	Лазанье по канату.			
39	Лазанье по канату.			
40	Лазанье по канату.			
41	Упражнение в равновесии.			
42	Упражнения в равновесии.			
43	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой.			
44	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой.			
45	Гимнастическая полоса препятствий.			
46	Прыжки со скакалкой.			
47	Подтягивание на перекладине.			
48	Упражнение на пресс за 30 секунд.			

Лыжная подготовка (18 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося. Одновременный бесшажный ход.			
50	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный бесшажный ход.			
51	Одновременный бесшажный ход.			
52	Попеременный двухшажный ход.			
53	Попеременный двухшажный ход.			
54	Подъём «полуёлочкой».			
55	Подъём «полуёлочкой».			
56	Торможение «плугом»			
57	Торможение «плугом»			
58	Повороты переступанием.			
59	Повороты переступанием.			
60	Спуски с уклонов в средней и низкой стойке.			
61	Спуски с уклонов в средней и низкой стойке.			
62	Спуски с уклонов в средней и низкой стойке.			
63	Прохождение дистанции 2 км. со сменой ходов.			
64	Контрольное прохождение дистанции 1 км.			
65	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени			
66	Подвижные игры на лыжах.			

Волейбол (12 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
68	Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
69	Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча.			
70	Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча.			
71	Нижняя прямая подача мяча.			
72	Нижняя прямая подача мяча.			
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром..			
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			
75	Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.			
76	Тактика игры. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.			
77	Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения с набивными мячами.			
78	Тактика игры. Учебная игра.			

Баскетбол (6 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте, в движении по прямой и с изменением направления			
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.			
81	Броски одной и двумя руками с места			
82	Броски одной и двумя руками в движении.			
83	Вырывание и выбивание мяча.			
84	Комбинации из основных элементов баскетбола.			

Лёгкая атлетика (18 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
85	Прыжки в высоту с разбега.			
86	Прыжки в высоту с разбега.			
87	Прыжки в высоту с разбега.			
88	Прыжки в высоту с разбега.			
89	Прыжки в высоту с разбега.			
90	Высокий старт.			
91	Высокий старт.			
92	Высокий старт.			
93	Бег 60 метров с высокого старта на результат.			
94	Прыжки в длину с разбега.			
95	Прыжки в длину с разбега.			
96	Прыжки в длину с разбега на результат.			
97	Метание малого мяча на дальность.			
98	Метание малого мяча на дальность.			
99	Метание малого мяча на результат.			
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
102	Бег 1000 метров на результат.			

Календарно- тематическое планирование по физической культуре 4 класс.

Лёгкая атлетика (15 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.			
2	Высокий старт.			
3	Высокий старт.			
4	Бег 60 метров с высокого старта на результат.			
5	Прыжки в длину с разбега.			
6	Прыжки в длину с разбега.			
7	Прыжки в длину с разбега.			
8	Прыжки в длину с разбега на результат.			
9	Метание малого мяча на дальность.			
10	Метание малого мяча на дальность			
11	Метание малого мяча с разбега на результат.			
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
15	Бег 1000 метров на результат.			

Баскетбол (12 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении.			
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча без сопротивления защитника.			
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.			
19	Броски одной и двумя руками с места.			
20	Броски одной и двумя руками в движении.			
21	Вырывание и выбивание мяча.			
22	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			
23	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			
24	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».			
25	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.			
26	Нападение быстрым прорывом.			
27	Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.			

Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.			
29	Акробатические упражнения.			
30	Акробатические упражнения.			
31	Акробатические упражнения.			
32	Опорный прыжок.			
33	Опорный прыжок.			
34	Опорный прыжок.			
35	Висы и упоры.			
36	Висы и упоры.			
37	Висы и упоры.			
38	Лазанье по канату.			
39	Лазанье по канату.			
40	Лазанье по канату.			
41	Упражнение в равновесии.			
42	Упражнения в равновесии.			
43	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой.			
44	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой.			
45	Гимнастическая полоса препятствий.			
46	Прыжки со скакалкой.			
47	Подтягивание на перекладине.			
48	Упражнение на пресс за 30 секунд.			

Лыжная подготовка (18 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося. Одновременный бесшажный ход.			
50	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный бесшажный ход.			
51	Одновременный бесшажный ход.			
52	Попеременный двухшажный ход.			
53	Попеременный двухшажный ход.			
54	Подъём «полуёлочкой».			
55	Подъём «полуёлочкой».			
56	Торможение «плугом»			
57	Торможение «плугом»			
58	Повороты переступанием.			
59	Повороты переступанием.			
60	Спуски с уклонов в средней и низкой стойке.			
61	Спуски с уклонов в средней и низкой стойке.			
62	Спуски с уклонов в средней и низкой стойке.			
63	Прохождение дистанции 2 км. со сменой ходов.			
64	Контрольное прохождение дистанции 1 км.			
65	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени			
66	Подвижные игры на лыжах.			

Волейбол (12 ч)				
№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
68	Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.			
69	Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча.			
70	Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча.			
71	Нижняя прямая подача мяча.			
72	Нижняя прямая подача мяча.			
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром..			
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			
75	Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.			
76	Тактика игры. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.			
77	Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения с набивными мячами.			
78	Тактика игры. Учебная игра.			

Баскетбол (6 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте, в движении по прямой и с изменением направления			
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.			
81	Броски одной и двумя руками с места			
82	Броски одной и двумя руками в движении.			
83	Вырывание и выбивание мяча.			
84	Комбинации из основных элементов баскетбола.			

Лёгкая атлетика (18 ч)

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
85	Прыжки в высоту с разбега.			
86	Прыжки в высоту с разбега.			
87	Прыжки в высоту с разбега.			
88	Прыжки в высоту с разбега.			
89	Прыжки в высоту с разбега.			
90	Высокий старт.			
91	Высокий старт.			
92	Высокий старт.			
93	Бег 60 метров с высокого старта на результат.			
94	Прыжки в длину с разбега.			
95	Прыжки в длину с разбега.			
96	Прыжки в длину с разбега на результат.			
97	Метание малого мяча на дальность.			
98	Метание малого мяча на дальность.			
99	Метание малого мяча на результат.			
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
102	Бег 1000 метров на результат.			

Примечание: при отсутствии снега лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
49	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Старт из различных исходных положений.			
50	Старт из различных исходных положений.			
51	Старт из различных исходных положений.			
52	Старт из различных исходных положений.			
53	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.			
54	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.			
55	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.			
56	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.			
57	Челночный бег.			
58	Челночный бег.			
59	Челночный бег			
60	Челночный бег.			
61	Бег с изменением направления и скорости. Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м.			
62	Бег с изменением направления и скорости. Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м.			
63	Бег с изменением направления и скорости. Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м.			
64	Бег с изменением направления и скорости.. Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м.			
65	Бег 1500 м. на время.			
66	Длительный бег 8 минут			