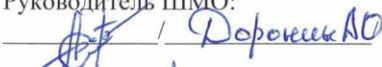
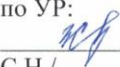




**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО:  / <u>Доронкин А.О.</u> Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР:  / <u>Зубкова</u> С.Н./ <u>«29» августа 2019 г.</u></p>	<p>«Утверждаю» Директор АНО «Православная школа-пансион «Плесково»:  / <u>Анисимова С.В.</u> Приказ № <u>10</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 20<u>19</u> г.</p> 
---	---	--

Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

1 – 4 классы

Срок реализации: 4 года

2019 – 2022 гг.

Программу составила учитель: Кухтина Елена Николаевна

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И Лях, Просвещение, 2015.

2. Место учебного предмета (курса) в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

3. Результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

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

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

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

По окончании 1 класса учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры:

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

4. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Самостоятельные игры и развлечения.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения.

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

Акробатические комбинации.

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок 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.

Гимнастическая комбинация.

Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади

согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим-настической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний	В процессе уроков			
Легкая атлетика	27	41	41	41
Гимнастика с элементами акробатики	16	14	14	14
Лыжная подготовка	17	17	17	17
Подвижные игры.	39	30	30	30

Всего	99	102	102	102
-------	----	-----	-----	-----

5. Календарно – тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема урока
1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.
2			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
3			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
4			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
5			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
6			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
7			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
8			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.
9			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
10			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
11			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
12			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.
13			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.
14			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».
15			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.
16			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».

17			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.
18			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».
19			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.
20			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
21			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».
22			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
23			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».
24			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
25			ИОТ-045-16. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».
26			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.
27			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.
28			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.
29			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
30			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.
31			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.
32			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.
33			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.
34			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.
35			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.

36			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.
37			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.
38			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.
39			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.
40			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.
41			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.
42			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.
43			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.
44			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.
45			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.
46			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.
47			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.
48			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.
49			ИОТ-47-16. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.
50			Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.
51			Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).
52			Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).
53			Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.
54			Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.
55			Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).
56			Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.
57			Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.

58			Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).
59			Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).
60			Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).
61			Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).
62			Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).
63			Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.
64			Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.
65			Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.
66			Подвижная игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.
67			Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.
68			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
69			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.
70			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
71			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.
72			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
73			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.
74			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».
75			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.
76			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.
77			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».
78			Т.Б. на уроке по подвижной игре. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».
79			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.
80			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».
81			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.

82			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».
83			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.
84			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».
85			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.
86			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
87			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
88			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
89			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
90			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
91			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
92			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
93			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.
94			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
95			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
96			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
97			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.
98			Подвижные игры.
99			Подвижные игры, ИОТ-038-16. Правила безопасности на водоемах во время каникул.

2 класс

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема урока
1			ИОТ -058-16 . ИОТ-015-16. На уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.
2			Строевые упражнения. Медленный бег.
3			Строевые упражнения. Медленный бег
4			Строевые упражнения. Метание мяча на дальность.
5			Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.
6			Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.
7			Строевые упражнения. Бег 30 м.
8			Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.
9			Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
10			Строевые упражнения. Бег на 500 м.
11			Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.
12			Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
13			Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.
14			Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
15			Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.
16			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета
17			Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
18			Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.
19			Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
20			Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».
21			Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета
22			Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
23			Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».
24			Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета
25			ИОТ-045-16 на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.

26			Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
27			Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
28			Строевые упражнения.
29			Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
30			Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
31			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке.
32			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
33			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.
34			Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.
35			Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
36			Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.
37			Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.
38			Строевые упражнения.
39			Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.
40			Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.
41			Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
42			Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.
43			Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
44			Строевые упражнения. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
45			Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.
46			Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
47			Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
48			Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.

49			ИОТ-047-16 на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)
50			Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.
51			Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.
52			Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.
53			Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
54			Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
55			Спуски в низкой стойке. Эстафеты.
56			Ступающий шаг. Эстафеты.
57			Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
58			Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
59			Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).
60			Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты
61			Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.
62			Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.
63			Повороты на месте. Эстафеты.
64			Передвижение на лыжах до 1,5 км.
65			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
66			Строевые упражнения. Эстафета.
67			Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
68			ИОТ-013-16 Строевые упражнения. Эстафета.
69			Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
70			Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
71			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».
72			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
73			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».

74			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.
75			Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».
76			Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
77			. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».
78			Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».
79			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.
80			Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».
81			Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
82			Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
83			Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
84			Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
85			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
86			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
87			Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».
88			ИОТ-058-16. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
89			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.
90			Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.
91			Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.
92			Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.
93			Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
94			Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.
95			Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.

96			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
97			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.
98			Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.
99			Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
100			Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.
101			Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
102			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.

3 класс

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема
1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.
2			Строевые упражнения. Медленный бег.
3			Строевые упражнения. Медленный бег
4			Строевые упражнения. Метание мяча на дальность.
5			Строевые упражнения. Медленный бег Метание мяча на дальность.
6			Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.
7			Строевые упражнения. Бег 30 м.
8			Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.
9			Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
10			Строевые упражнения. Бег на 500 м.
11			Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.
12			Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
13			Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.
14			Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
15			Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.
16			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета
17			Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».

18			Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.
19			Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
20			Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».
21			Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета
22			Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
23			Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».
24			Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета
25			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
26			Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
27			Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
28			Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.
29			Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
30			Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
31			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.
32			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
33			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.
34			Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.
35			Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
36			Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.
37			Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.
38			Строевые упражнения.
39			Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.
40			Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.

41			Строевые упражнения.. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
42			Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.
43			Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.
44			Строевые упражнения. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
45			Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.
46			Строевые Перелезание через стопку матов. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).
47			Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.
49			Строевые Перелезание через стопку матов. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).
50			ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)
51			Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.
52			Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.
53			Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.
54			Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
55			Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
56			Спуски в низкой стойке. Эстафеты.
57			Ступающий шаг. Эстафеты.
58			Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
59			Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
60			Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).
61			Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты
62			Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.
63			Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.
64			Повороты на месте. Эстафеты.
65			Передвижение на лыжах до 1,5 км.

66			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
67			Строевые упражнения. Эстафета.
68			Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
69			Строевые упражнения. Эстафета.
70			Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
71			Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
72			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».
73			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
74			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».
75			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.
76			Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».
77			Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
78			. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».
79			Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».
80			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.
81			Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».
82			Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
83			Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
84			Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
85			Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
86			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.

87			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
88			Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».
89			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
90			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.
91			Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.
92			Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.
93			Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.
94			Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
95			Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.
96			Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
97			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
98			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.
99			Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.
100			Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
101			Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.
102			Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.

4 класс

№ п/п	Сроки планируемые	Сроки реализуемые	Тема урока
1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
2			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.
3			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.
4			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.

5			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
6			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.
7			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.
8			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
9			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.
10			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
11			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
12			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
13			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
14			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
15			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.
16			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
17			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
18			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
19			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
20			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.

21			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
22			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
23			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
24			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
25			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.
26			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Упражнение на равновесие.
27			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.
28			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие .
29			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.
30			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У
31			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.
32			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.
33			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие.
34			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.
35			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие
36			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения
37			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).
38			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У

39			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.
40			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).
41			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.
42			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.
43			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.
44			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.
45			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.
46			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие Челночный бег 3x10.
47			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).
48			ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».
49			Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.
50			Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.
51			Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.
52			Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.
53			Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».
54			Одновременный одношажный ход. Торможение упором.
55			Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».
56			Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.
57			Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».
58			Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.
59			Повороты переступанием. Эстафеты.
60			Одновременный одношажный ход. Эстафеты.
61			Прохождение дистанции до 2,5 км.
62			Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.
63			Прохождение дистанции до 2,5 км.
64			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

65			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
66			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
67			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».
68			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
69			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
70			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
71			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
72			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
73			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».
74			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
75			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».
76			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.
77			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».
78			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

79			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
80			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
81			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».
82			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
83			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
84			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
85			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
86			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
87			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
88			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.
89			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м
90			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.
91			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
92			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.
93			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.
94			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетки.

95			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.
96			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
97			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
98			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
99			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
100			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
101			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.
102			Подвижные игры.

Приложение 1

Формы контроля:

- устный ответ;
- выполнений упражнений

Критерии оценивания:

Устный ответ

Высокий уровень (отметка «5») - ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенный уровень (отметка «4») – ответ содержит небольшие неточности и незначительные ошибки.

Базовый уровень (отметка «3») - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Низкий уровень (отметка «2») – незнание материала программы.

Выполнений упражнений

<i>Высокий уровень (отметка «5»)</i>	<i>Повышенный уровень (отметка «4»)</i>	<i>Базовый уровень (отметка «3»)</i>	<i>Низкий уровень (отметка «2»)</i>
Техника владения двигательными умениями и навыками			
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность			
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

выполнения деятельности и оценивает итоги.	- допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.	один из пунктов.	
Уровень физической подготовленности учащихся			
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, ходьбе на лыжах - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.