

**МБОУ «Большегнеушевская СОШ»**

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от 27.08.2020 г

Утверждена:  
директор школы: Т.В.Меринова  
Приказ № 1-84 от 28.08.2020г



**Рабочая программа  
по физической культуре  
1 -4 класс**

**Суялков Федор Владимирович,**

учитель начальных классов, I категория.

2020 г.

### **Структура рабочей программы**

- 1) Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.
- 2) Содержание учебного предмета с указанием видов учебной деятельности.
- 3) Календарно – тематическое планирование.

## **1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Планируемые результаты:**

*Знания о физической культуре*

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **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:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на

открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**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 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 2. Содержание учебного предмета с указанием основных видов деятельности.

Содержание учебного курса	Виды учебной деятельности
<b>Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют

<p><b>Современные Олимпийские игры</b></p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p><b>Что такое физическая культура</b></p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b></p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
<p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b></p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>

<p><b>Органы чувств</b>  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Личная гигиена</b>  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)  Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b>  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b>  Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b>  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b>  Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>

<p><b>Пища и питательные вещества</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p><b>Самоконтроль</b> Понятие о физическом состоянии</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются</p>



<p>как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных)</p>	<p>с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>
<p>способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность.</b></p>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание 1-2классы</b> <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых</p>

<p>2-3препятствий по разметкам.  <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i>  Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.  Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.  <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i>  Равномерный, медленный, до 3—4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i>  Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).  <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>  На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через</p>	<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение</p>
--	--

<p>длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность</p>	<p>метательных упражнений</p>
<p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до 6 мин).</p> <p>Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p><b>3—4 классы</b></p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега,</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>

<p>влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p>	
<p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м),</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

<p>«Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в</p>	<p>освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p>
--	---

<p>направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p><b>Бодрость, грация, координация</b> Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p>
<p><b>1—2 классы</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стояи лёжа; в висе спиной к</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>

<p>гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростносиловых способностей.</i></p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i></p> <p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты крутом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие</i></p>	<p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p>

<p><i>координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p>	<p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p>
<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. <b>3—4 классы</b> Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>



<p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p>	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев</p>	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p>
<p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю;</p>	<p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p>

<p>повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Играем все!</b> Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. <b>1—2 классы</b> <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров</i></p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

<p>движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>	
<p><b>3—4 классы</b>  Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «У дочка». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>

<p>мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игры' «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини- волейбол</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>	<p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>

### Календарно- тематическое планирование 1 класс ( 99 часов)

№ п/п	дата		Тема урока
	план	факт	
1			Экскурсия в страну «Спортляндия» .Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». . Игра «Пинг-вины с мячом».
2			урок - путешествие.Ходьба в колонне с различными заданиями. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
3			спортивный калейдоскоп.Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Контроль : бег 30 м.
4			спортивный марафон.Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
5			спортивный марафон.«Бег с преодолением препятствий». Игра «С

			кочки на кочку». Игра «Два Мороза». Контроль: прыжки в длину с места.
6			спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
7			урок - игра. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.
8			спортивный марафон. «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». . Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
9			Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок. Игра «Шишки-желуди-орехи».
10			Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». . Челночный бег (3x10м)
11			Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробы и вороны». ТБ при метании набивного мяча.
12			Спортивный марафон. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод». Контроль : наклон вперед из положения сидя.
13			Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации
14			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Игра « Мышелов-ка».
15			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега ( «К своим флажкам»). Правила по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.
16			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (игра «Пятнашки»).
17			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках ( игра «Прыгающие воробушки»).
18			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
19			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
20			Урок - путешествие. «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
21			Спортивный калейдоскоп. «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка»
22			Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».
23			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
24			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
25			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
26			Спортивный марафон. «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».
27			Комплексы упражнений с мячом.
28			Подвижная игра «Горелки».
29			Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.
30			Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора

		стоя на коленях. Подвижная игра «Иголka и нитка».
31		Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».
32		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».
33		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». Контроль силовой способности ( подтягивание)
34		урок - викторина. Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Правила предупреждения травматизма .
35		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.
36		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».
37		Урок -соревнование. Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».
38		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
39		Урок- соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».
40		Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».
41		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».
42		Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «У медведя ..».
43		Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.
44		Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».
45		Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»
46		Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
47		Эстафета «Веселые старты». Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».
48		Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
49		Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля дыхание при ходьбе.
50		Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
51		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
52		Разучивание скользящего шага.
53		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.
54		Передвижение скользящим шагом.
55		Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских

			игр».
56			Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».
57			Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».
58			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».
59			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».
60			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».
61			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».
62			Попеременно двухшажный ход. Игра «Два до-ма». Игра «Два до-ма».
63			Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».
64			Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».
65			Попеременно двухшажный ход
66			Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про-катится».
67			Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про-катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».
68			Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».
69			Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.
70			Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.
71			Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».
72			Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».
73			Лыжные эстафеты. Игра «За мной».
74			Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».
75			Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.
76			Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».
77			Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.
78			Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.
79			Прыжки в длину с разбега.
80			Прыжки в длину с разбега. Контроль физической готовности.
81			Бег. Метание на дальность.
82			Бег. Метание на дальность. Контроль норматива.
83			Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
84			Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».
85			Прыжок в высоту. «Челночный» бег.

86			Прыжок в высоту. «Челночный» бег.
87			Кроссовая подготовка.
88			Кроссовая подготовка.
89			Кроссовая подготовка. Контроль норматива . Бег на 1 км.
90			Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации
91			Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
92			Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.
93			Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
94			Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
95			Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
96			Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.
97			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
98			Эстафеты. Развитие координации.
99			Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

### Календарно- тематический план 2 класс (102 ч)

№п/п	Дата		Тема урока
	план	факт	
1.			Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры.
2.			Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции. Развитие силы.
3.			Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании
4.			Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча.
5.			Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя»
6.			Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции.



7.			Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте
8.			Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага.
9.			Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов
10.			Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой)
11.			Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игрив «Русскую лапту»
12.			Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5 Развитие гибкости.
13.			Остановка и передача мяча, силовое многоборье
14.			Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель
15.			Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения
16.			Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации в эстафетах
17.			Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах
18.			Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя
19.			Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча
20.			Развитие быстроты и координации в подвижных играх (на примере «Русской лапты»). Правила игры в «Русскую лапту»
21.			Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости
22.			Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня»
23.			Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест
24.			Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием
25.			Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю»
26.			История создания современных Олимпийских игр
27.			Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч»
28.			Развитие координации и прыгучести (прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра «Волк во рву»

29.			Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами.
30.			Передача мяча в движении и остановка
31.			Техника безопасности занятий по лыжной подготовке
32.			Удар по катящемуся мячу справа и слева
33.			Переход на лыжный стадион, перенос лыж. Одевание лыжных ботинок в крепления
34.			Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет лыжи»
35.			Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Подвижная игра «Обмани противника»
36.			Прокат на одной лыже. Подъем способом "лестница"
37.			Лыжная подготовка – скольжениена одной лыжи
38.			Лыжная подготовка – скольжениена одной лыжи
39.			Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»
40.			Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке
41.			Выполнение ударов после остановки
42.			Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м. Развитие устойчивости при одноопорном скольжении
43.			Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении
44.			Выполнение ударов после ведения мяча. Удары в цели (игра на развитие глазомера)
45.			Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах»
46.			Закрепление навыка скользящего шага (техника скольжения). Встречная эстафета на лыжах
47.			Удары по воротам на точность. Игра «Повтори за мной»
48.			Совершенствование навыка спуска в высокой стойке
49.			Развитие выносливости – прохождение на лыжах дистанции1 км в равномерном темпе
50.			Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой
51.			Оценивание техники скольжения на одной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг»
52.			Закрепление навыка в спуске и в подъеме
53.			Встречные эстафеты по прямой с предметами
54.			Удары по мячу с ходу в движении
55.			Развитие выносливости – прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг,подъемы и спуски с пологих гор
56.			Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки
57.			Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения
58.			Спуск с горы с изменением направления вправо или влево
59.			Закрепление навыка в подъеме спуске с горы с передвижением

			попеременным ходом на равнине
60.			Закрепление навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонней игре
61.			Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км
62.			Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости
63.			Спортивная игра «Русская лапта». Правила игры, расстановка участников игры
64.			Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу
65.			Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой
66.			Техника безопасности на уроках по подвижным играм
67.			Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой
68.			Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками)
69.			Развитие ловкости и координации в подвижных играх (быстрые и ловкие, внимательные и меткие)
70.			Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости
71.			Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами
72.			Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и развитии ловкости и силы.
73.			Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель»
74.			Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану»,
75.			Легкая атлетика – прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность
76.			Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч»
77.			Развитие координации на подвижных иг-рах: «Кто больше?», «Передача мячей»
78.			Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча
79.			Подвижные игры . Урок-соревнование в эстафетах с мячом
80.			Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа»
81.			Спортивная игра «Русская лапта». Ловля и осаливание игроков противника мячом
82.			Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель»
83.			Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой предмет», «Наведи порядок»
84.			Легкая атлетика – развитие прыгучести

85.		Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место»
86.		Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч на базу»
87.		Развитие быстроты на занятиях "Бег наперегонки со скакалкой"
88.		Подвижные игры на внимание и быстроту мышления. Челночный бег.
89.		Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы
90.		Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше»
91.		Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки»
92.		Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции
93.		Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй»
94.		Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты»
95.		Легкая атлетика – развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру»
96.		Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами
97.		Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу»
98.		Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель из раздела «Лапта»
99.		Легкая атлетика – бег. Эстафета 4–50 м. Силовые упражнения с мячами
100.		Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание
101.		Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места
102.		Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м

### Календарно- тематическое планирование 3 класс (103 ч)

№	Дата	Тема урока
---	------	------------

п/п		
1		1.Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьба с изменением длины и частоты шага.
2		Урок игра эстафеты на развитие скорости
3		Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м.
4		Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м.
5		Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
6		Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.
7		Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега.
8.		Урок игра кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование технике метания малого мяча с места на дальность
9.		Сдача контрольного норматива - метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
10.		Сдача контрольного норматива – челночный бег 3 * 10м.
11.		Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м.
12.		Урок игра «Встречная эстафета».
13.		Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.
14.		Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.
15.		Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.
16.		Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.
17.		Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.
18.		Урок игра преодоление полосы препятствия.
19.		Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике переката в группировку с последующим переворотом.
20.		Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад.
21.		Совершенствование технике ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев.
22.		Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия.
23.		Разучивание, стойке на лопатках пригнувшись. Передвижение противходом, змейкой.
24.		Сдача контрольного норматива – техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно. Разучивание из положения, лежа на спине мост.
25.		Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами.
26.		Сдача контрольного норматива – стойке на лопатках прогнувшись. Построение в две шеренги.
27.		Сдача контрольного норматива – техника из положения, лежа на спине мост.
28.		Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место»,

			«Белые медведи», «Космонавты».
29.			Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».
30.			Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.
31.			Развитие способностей ориентироваться в пространстве.
32.			Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».
33.			Развитие скоростно – силовых способностей.
34.			Урок соревнование. «Самый быстрый».
35.			Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».
36.			Урок игра. Эстафеты.
37.			Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование технике, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях
38.			Расчет на первый – второй. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками.
39.			Урок соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания
40.			Обучение перелезание через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см).
41.			Сдача контрольного норматива – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги.
42.			Урок игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.
43.			Сдача контрольного норматива – наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги.
44.			Урок игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.
45.			Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см).
46.			Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении.
47.			Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости.
48.			Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении.
49.			Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы».
50.			Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди.
51.			Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо.
52.			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построен
53.			Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.
54.			Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками.
55.			Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.
56.			Обучение технике подъема «лесенкой».
57.			Совершенствование технике подъема «лесенкой».

		Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.
58.		Сдача контрольного норматива - техника попеременного двухшажного хода с палками.
59.		Урок игра. Эстафеты на лыжах.
60.		Сдача контрольного норматива - техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках.
61.		Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.
62.		Урок игра. Эстафеты на лыжах.
63.		Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км на время
64.		Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.
65.		Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.
66.		Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.
67.		Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.
68.		Урок игра. Эстафеты на лыжах.
69.		Совершенствование технике подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.
70.		Обучение спуска в высокой и низкой стойках.
71.		Урок игра. Эстафеты на лыжах.
72.		Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении.
73.		Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости.
74.		Совершенствование технике ведения мяча с изменением направления и скорости.
75.		Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении.
76.		Урок - игра эстафеты.
77.		Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди.
78.		Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо.
79.		Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование технике на месте в движении в квадратах
80.		Совершенствование ударов по воротом в футболе.
81.		Урок игра.
82.		Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.
83.		Развитие способностей к дифференцированию параметров движений
84.		Урок игра.
85.		Развитие способностей ориентированию в пространстве.
86.		Игра в футбол.
87.		Урок игра. Эстафеты
88.		Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.
89.		Урок игра Эстафете без предметов.
90.		Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту. Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м.
91.		Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м.

		Развитие скоростных способностей.
92.		Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
93.		Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.
94.		Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки.
95.		Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
96.		Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча
97.		Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.
98.		Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.
99.		Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.
100.		Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.
101.		Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.
102.		Урок игра преодоление полосы препятствия.
103.		Урок игра преодоление полосы препятствия.

#### Календарно – тематическое планирование 4 класс (102 ч)

№ п/п	Дата		Тема урока
	план	факт	
1.			Правила поведения и т/б на уроке. Разновидности ходьбы.
2			Бег с ускорением. Старты из различных исходных положений.
3			Высокий старт и низкий старт Финальное усилие. Бег 30м.- зачет
4			Бег 60 метров – на результат. Игра «Пятнашки».
5			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в длину с места -зачет
6			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Волк во рву».
7			Прыжок в длину с разбега – зачет. Игра «К своим флажкам».
8.			Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Невод».
9.			Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Салки на марше».
10.			Метание малого мяча с места на дальность-зачет. Игра «День и ночь».
11.			Равномерный бег 6 минут. Игра «Салки на марше».
12.			Равномерный бег Бег 300м(д); 500м(м) - зачет
13.			Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле. Игра мини-футбол.
14.			Удар по неподвижному и катящемуся мячу.



			Подвижные игры на материале футбола.
15.			Ведение мяча. Двусторонняя игра.
16.			Подвижные игры на основе мини-футбола
17.			Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».
18.			Игры: «Белые медведи», «Космонавты».
19.			Подвижные игры с элементами баскетбола. Прыжки через скакалку.
20.			Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
21.			Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.
22.			Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Челночный бег 3×10м.-зачет
23.			Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Игра «Змейка».
24.			Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты с мячом.
25.			Прыжки через скакалку. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».
26.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад.
27.			Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. Ходьба по бревну
28.			Техника акробатических упражнений. Ходьба по бревну на носках.
29.			Акробатические упражнения: кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Быстро по местам».
30.			Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно-но). Игра «Быстро на место».
31.			Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад.
32.			Игра «Веребочка под ногами». Игра «Второй лишний», «Мяч капитану».
33.			Строевые упражнения. Висы и упоры. Игра «Посадка картофеля».
34.			Висы и упоры. Подтягивание в висе. Игра «Змейка».
35.			Подтягивание в висе лежа на спине. Отжимание.
36.			Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.
37.			Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).
38.			Игра «Белые медведи», «Вызов». Эстафеты с предметами.
39.			Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».
40.			Перелезание через гимнастического коня. Игра «Медведи во бору».
41.			Опорный прыжок на горку матов. Развитие скоростно-силовых качеств.
42.			Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».
43.			Опорный прыжок - на технику исполнения. Игра «Лисы и куры».

44.		Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений
45.		Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя –на результат
46.		Прыжки через скакалку. Эстафеты.
47.		Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, со сменой ног «Маятник». Эстафеты.
48.		Подвижные игры. Игра «Перестрелка», Игра «Удочка».
49.		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.
50.		Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.
51.		Скользкий шаг без палок. Повороты на месте.
52.		Техника п/п 2х шажного хода без палок.
53.		Вкатывание. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой» - на технику исполнения.
54.		Техника п/п 2х шажного хода с палками.
55.		Техника п/п 2х шажного хода с палками.
56.		Спуски в высокой и низкой стойке. –на технику исполнения.
57.		Торможение «плугом». Подъем лесенкой.
58.		Торможение «плугом». Подъем лесенкой.
59.		Совершенствование техники ранее изученных ходов. Спуски в высокой и низкой стойке.
60.		Совершенствование техники ранее изученных ходов. Спуски в высокой и низкой стойке.
61.		Торможение «плугом». Подъем лесенкой.
62.		Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
63.		Торможение «плугом» - на технику исполнения.
64.		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км.
65.		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км.
66.		Контрольное прохождение дистанции 1 км.
67.		Лыжная эстафета.
68.		Подвижные игры в зимнее время года.
69.		Лыжные гонки.
70.		Техника безопасности во время игры «Волейбол». Стойки и передвижения, повороты, остановки.
71.		Техника перемещений. Прием и передача мяча сверху.
72.		Техника приема и передач мяча сверху. Игра «пионербол»
73.		Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча над собой – зачет.
74.		Прием и передача мяча снизу. Эстафеты.
75.		Прием и передача мяча снизу. Подвижные игры на материале волейбола игра.
76.		Прием и передача мяча снизу - на технику исполнения. Пионербол.
77.		Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Подай и попади».
78.		Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Пионербол».

79.		Подвижные игры на материале волейбола «пионербол».
80.		Подвижные игры на материале волейбола «пионербол».
81.		Подвижные игры на материале волейбола «пионербол».
82.		Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.
83.		Прыжки в высоту с разбега- зачет. Игра «Прыгающие воробушки».
84.		Прыжок в длину с места –зачет. Подвижные игры. Эстафеты.
85.		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры: «Пустое место».
86.		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.
87.		Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше».
88.		Спринтерский бег. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».
89.		Бег 30 м --на результат. Круговая эстафета. Игра «Невод».
90.		Бег 60 м -- на результат. Круговая эстафета. Игра «Невод».
91.		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
92.		Прыжок в длину с разбега - зачет Игра «Русская лапта».
93.		Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров.
94.		Кросс 1 км – зачет. Игра «Охотники и зайцы».
95.		Бег по дистанции. Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки.
96.		Метание мяча на дальность. Игра «Невод».
97.		Метание мяча на дальность. Игра «Невод».
98.		Метание мяча на дальность. Игра «Невод».
99.		Двусторонняя игра в футбол.
100.		Двусторонняя игра в футбол.
101.		Двусторонняя игра в футбол.
102.		Подвижные игры: «Зайчата», «Подвижная цель». Подведение итогов года.