

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для учащихся 1 и 4 классов в соответствии с ФГОС на основе начального общего образования МОУ НШДС с.п. Куба

Таблица Примерной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (УМК «Школа России» В.И. Лях «Физкультура», издательство «Просвещение» 2015г)

Учебники:

Лях В.И. «Мой друг физкультура»: 1-4 класс – М.: Просвещение, 2015г.

На изучение окружающего мира на этапе начального общего образования

1 класс – 99 ч, 3 ч в неделю, 33 недели

в 2 классе –

102 ч, 3 ч в неделю, 34 недели в 3 классе –

102 ч, 3 ч в неделю, 34 недели в 4 классе –

102 ч, 3 ч в неделю, 34 недели

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы

Предметные результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти

способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы

по физической культуре являются следующие умения:

—

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

—
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

—
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

—
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

—
характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

—
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

—
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

—
организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

—
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

—
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

—
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

—
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

—

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь трудовой и военной деятельности;

—

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

—

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

—

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

—

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

—

организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

—

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

—

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

—

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

—

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 изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке. Контроль за выполнением физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретически разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-

оздоровительная деятельность проходит красной линией последующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, прыжки в длину и в высоту, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей,

в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью учащиеся в занятиях физической культуры укрепляют здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

2 класс

г)отбормяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры На материал раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материал раздела «Легкая атлетика»: «Точный мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка шагами и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, под углом, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в кольцо».

Волейбол

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Занятия

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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. 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).

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. **Гимнастика** **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; кувырок вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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 вперёд в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис задисогнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис задисогнувшись сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки с скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической 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 в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и бегущему 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.

4 класс

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 на дальность.

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 спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и бегущему 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы для развития гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя виагры, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд по очереди нога направо и левая нога, на месте в верх и верх споворотами вправо и влево), прыжки в верх – вперёд толчком одной ногой и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах по очереди. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и в лянтеннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, споворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющим или изменяющим интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многопрыжков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правыми или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим прыгиванием.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Практическая часть			
			Кол-во контр. работ	Кол-во практических работ	Кол-во лаборатор. работ	Кол-во экскурсий

				(развитие речи)		
1класс						
1	Знания о физическойкульту	10	—	—	—	—
2	Гимнастика с элементамиакроба	25	—	—	—	—
3	Легкаяатлетика	42	—	—	—	—
4	Подвижныеиспор тивныеигры.	22	—	—	—	—
	Итого	99	—	—	—	—
2класс						
1.	Знания о физическойкультур	3	-	-	-	-
2.	Способыфизку льтурнойдеят ельности	3	-	-	-	-
3.	Гимнастика с основамиакробатик	18	-	-	-	-
4.	Легкаяатлетика	18	—	—	-	-
5.	Кроссоваяподготов ка,мини-футбол	18	—	—	-	-
6.	Подвижныеигры	18	—	—	—	—
7.	Баскетбол	12	—	—	—	—
8.	Волейбол	12	—	—	—	—
9.	ИТОГО:	102	—	—	—	—
3класс						
1	Знания о физическойкульту	1	—	—	—	—
2	Легкаяатлетика	14	—	—	—	—
3	Кроссоваяп одготовка	6	—	—	—	—
4	Подвижныеигрыи спортивные игры	6	—	—	—	—
5	Знания о физическойкульту	1	—	—	—	—
6	Подвижные и	20	—	—	—	—

	спортивные игры					
7	Знания о физической культуре	1	—	—	—	—
8	Гимнастика с элементами акробатики	29	—	—	—	—
9	Знания о физической культуре	1	—	—	—	—
10	Подвижные и	3	—	—	—	—
11	Кроссовая подготовка	6				
12	Легкая атлетика	14	—	—	—	—
	ИТОГО:	102	—	—	—	—
4 класс						
1	Легкая атлетика	36	—	—	—	—
2	Подвижные игры	13	—	—	—	—
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	—	—	—	—
4	Подвижные игры с элементами баскетбола (региональный компонент)	18	—	—	—	—
5	Кроссовая подготовка (региональный компонент)	14	—	—	—	—
	ИТОГО:	102	—	—	—	—

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

№уро ка	Темаурока	Кол- вочасо	Домашнее задание	Дата	
				поплану	фактически
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	1		02.09	
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1		03.09	
3	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1		04.09	
4	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки в высоту на месте	1		09.09	
5	Прыжки на одной и двух ногах в высоту на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		10.09	
6	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	1		11.09	
7	Как прыгать в высоту на опору?	1		16.09	
8	Как корректировать технику бега?	1		17.09	
9	Что такое физкультурная деятельность?	1		18.09	
10	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своему флажку», «Два Мороза»	1		23.09	
11	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	1		24.09	
12	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие в обрушки», «Зайцы в городе»	1		25.09	
13	Приемы и навыки прыжков в высоту и в длину. Упражнение «Солнышко» (соскалкой)	1		30.09	
14	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов.	1		01.10	
15	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	1		02.10	
16	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	1		07.10	
17	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки».	1		08.10	

18	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике.	1		09.10	
19	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике.	1		14.10	
20	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки».	1		15.10	
21	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки».	1		16.10	
22	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		21.10	
23	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе»	1		22.10	
24	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		23.10	
25	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений мячом.	1		28.10	
26	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений мячом.	1		29.10	
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1		30.10	
28-29	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге.	2		11.11 12.11	
30-31	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке.	2		13.11 18.11	
32	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой.	1		19.11	
33	Положения в гимнастике, перекувырки, группировки, удержания туловища, ноги рук в различных позах и положениях	1		20.11	
34-35	Группировка, перекувырки, упоры присев, укрепление пресса	2		25.11 26.11	
36	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1		27.11	
37-38	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад,	2		02.12 03.12	

	выполнение полупагата.				
39-40	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	2		04.12 09.12	
41	Переползание (подражание животным), игры переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	1		10.12	
42-43	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	2		11.12 16.12	
44-45	Прыжки с скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	2		17.12 18.12	
46-47	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	2		23.12 24.12	
48	Развитие кондиционных координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	1		25.12	
49	Техника безопасности. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	1		13.01	
50	Игра «Мяч соседу». Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча с низу на месте.	1		14.01	
51	Игра «Мяч соседу». Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча с низу на месте.	1		15.01	
52	Игра «Мяч соседу». Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча с низу на месте.	1		20.01	
53	Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	1		21.01	
54	Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	1		22.01	
55	Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	1		27.01	
56	Игра «Мяч водящему». Бросок мяча в指定 места и в движении. Ловля и передача мяча.	1		28.01	
57	Игра «Мяч водящему». Бросок мяча в指定 места и в движении. Ловля и передача мяча.	1		29.01	
58	Игра «Мяч водящему». Бросок мяча в指定 места и в движении. Ловля и передача мяча.	1		03.02	
59	Игра «Мяч водящему». Ловля и передача мяча. Стойка игрока.	1		04.02	
60	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Воробушки»	1		05.02	
61	Ловля и передача мяча двумя руками от плеча. Игра «Метков цель».	1		17.02	
62	Ведение мяча левой рукой. Игра «Охотники и утки».	1		18.02	
63	Ведение мяча правой рукой. Игра	1		19.02	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Темаурока	Кол - воч ас.	Домашнеезадание	Календарныесроки	
				план	факт
Знанияофизическойкультуре3ч.					
1	Т.б.Правилаповедениянаспортив нойплощадке.Построениевколон нупоодному	1	Повторениеправилбе зопасностиХодьбаче резразновысокиепреп ятствия	04.09	
2	Т.б.Построениевшеренгу,ра внениевшеренге	1	Ходьбачerezразновысо киепрепятствия	06.09	
3	.Т.б.Подвижныеигры	1	КомплексОРУдляразв итиякоординациидвиж ений.	07.09	
	Способыфизкультурнойдеятельности3ч.				
4	Т.б.Поворотынаместепересту панием,размыканием	1	КомплексОРУдляразв итиякоординациидвиж ений.	11.09	
5	Т.б..Метаниемячавго ризонтальнуюцель	1	Бегкороткимисреднимш агом	13.09	
6	Т.б.Подвижныеигры	1	Равномерныйбег4мин.	14.09	
	ФизическоесовершенствованиеГимнастикасосновамиакробатики18ч.				
7	Т.б..Метаниемалогомячавго ризонтальнуюцель	1	КомплексОРУдляразв итиякоординациидвиж ений.	18.09	
8	Т.б..Прыжкисвысотымягкимпр иземлением	1	КомплексОРУдляразв итиякоординациидвиж ений.	20.09	
9	Т.б.Подвижныеигры	1	Сгибаниеразгибаниерук	21.09	

			в упорележа 5-10 раз		
10	Т.б.. Повороты на месте прыжком, построение в круг	1	Сгибание разгибание рук в упорележа 5-10 раз	25.09	
11	Т.б. Прыжки на мягкое препятствие высотой 40 см	1	Прыжки на одной и двух ногах.	27.09	
12	Т.б.. Подвижные игры	1	Прыжки на одной и двух ногах.	28.09	
13	Т.б. Сочетание разбега толчком и приземлением на обе ноги в прыжках на препятствие	1	Сгибание разгибание рук в упорележа 8-12 раз	02.10	
14	Т.б. Прыжки в длину с места	1	Сгибание разгибание рук в упорележа 8-12 раз	04.10	
15	Т.б. Подвижные игры	1	Повторить правила техники безопасности при метании мяча	05.10	
16	Т.б.. Прыжки в длину с места	1	Тренировать технику метания мяча	09.10	
17	Т.б.. Построение в шеренгу по расчёту. Перебрасывание мяча в парах	1	Тренировать технику метания мяча	11.10	
18	Т.б.. Подвижные игры	1	Сгибание разгибание рук в упорележа 10-12 раз	12.10	
19	Т.б. Прыжки в длину с разбега	1	Бег короткими средним шагом	16.10	
20	Т.б.. Упражнения в равновесии с мячом	1	Бег преодоление препятствий	18.10	
21	Т.б. Подвижные игры	1	Повторить правила игр.	19.10	
22	Т.б. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах	1	Выполнять ОРУ с мячом	23.10	
23	Т.б.. Упражнения в равновесии	1	Выполнять ОРУ с мячом	25.10	
24	Т.б. Подвижные игры	1	Бег короткими средним шагом	26.10	
	Легкая атлетика 18				

25	Т.б..Упражнения в равновесии. Прыжки с мячом		Бег короткими средним шагом	13.11	
26	Т.б. Упражнения в равновесии	1	Выполнять комплекс утренней гимнастики	15.11	
27	Т.б. Подвижные игры	1	Прыжки через скакалку 5 раз	16.11	
28	Т.б.. Прыжки через короткую скакалку	1	Выполнять различные упражнения с мячами	20.11	
29	Т.б.. Лазание по гимнастической скамейке и упражнения в равновесии	1	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах	22.11	
30	Т.б. Подвижные игры	1	Выполнять комплекс ОРУ	23.11	
31	Т.б.. Прыжки через короткую скакалку. Упражнения в ударах мяча об пол с продвижением вперед	1	Комплекс на развитие гибкости	27.11	
32	Т.б. Лазание по гимнастической стенке, перебрасывание мяча в шеренге	1	Прыжки на одной и двух ногах.	29.11	
33	Т.б.. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ на осанку	30.11	
34	Т.б.. Упражнения в равновесии, лазание на гимнастической стенке	1	Специальные беговые упражнения.	04.12	
35	Т.б. Метание в вертикальную цель	1	Бег, прыжки на скакалке, прыжки в длину.	06.12	
36	Т.б.. Подвижные игры	1	Прыжки на одной и двух ногах.	07.12	
37	Т.б. Упражнения в равновесии и прыжках	1	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах	11.12	
38	Т.б. Упражнения в перебрасывании мяча через шнур, лазание в равновесии	1	Комплекс ОРУ на осанку	13.12	
39	Т.б. Подвижные игры	1	Выполнять ОРУ	14.12	

40	Т.б.Перебрасываниемячачерезсе- тку	1	Прыжкинаоднойидвухно- гах.	18.12	
41	.Т.б.Упражнениеивползанииинажи- вотепогимнастическойскемееке	1	Бег,прыжкина скакалке,п- рыжкивдлину.	20.12	
42	Т.б.Передачамячавколоннеише- ренге	1	Комплекснаразвитиег- ибкости	21.12	
Кроссоваяподготовка,мини-футбол18					
43	Т.б..Подвижныеигры	1	Упражненияна равновесие.	25.12	
44	.Т.б.Передачамячавколонне,упр- ажнениеивравновесии	1	КомплексОРУнаосанку	27.12	
45	Т.б..Упражнениеивравновесии	1	ВыполнятьОРУ	28.12	
46	Т.б..Подвижныеигры	1	Бег,прыжкина скакалке,п- рыжкивдлину.	15.01	
47	.Т.б.Тренировкавпостроении,п- одвижныеигры	1	Мостизположениялежа(5 раз).	17.01	
48	Т.б..Передачамячавколонне,упр- ажнениеивравновесии	1	Выполнятьупражненияна развитиекоординациидви- жения	18.01	
49	Т.б.Подвижныеигры	1	Мостизположениялежа(5 раз).	22.01	
50	Т.б..Подвижныеигры,поворотып- риставнымишагами	1	Сгибаниеразгибаниерукв упорележа5-10раз	24.01	
51	Т.б.Упражнениеивравновесии	1	КомплексОРУнаосанку	25.01	
52	Т.б.Подвижныеигры	1	Комплекснаразвитиег- ибкости	29.01	
53	Т.б.Упражнениеивравновесии	1	ВыполнятьОРУ	31.01	
54	Т.б.Подвижныеигры	1	Выполнятьпередачуил- овлюмячавпарах	01.02	
55	Т.б.Игрыиигровыеупражнения	1	Прыжкинаоднойидвухно- гах.	05.02	

56	Т.бИгрыиигровыеупражнения	1	Бег,прыжкинаскалке,прыжкивдлину.	07.02	
	Подвижныеигры18				
57	Т.б.Подвижныеигры	1	Прыжкичерезскалку50раз	08.02	
58	Т.бПодвижныеигры	1	Упражнятьсяивведенииимячавшаге	12.02	
59	Т.бПрыжоквдлинусместа,бросаниемячаостену	1	КомплексОРУнаосанку	14.02	
60	Т.бПодвижныеигры	1	Упражнениянаравновесие.	15.02	
61	Т.бПрыжкивдлинусместа,черезкороткуюскалку	1	Мостизположениялежа(5раз).	19.02	
62	Т.б.Упражнениевравновесиилазаниипогимнастическойскамейке	1	Прыжкинаоднойидвухногах.	21.02	
63	Т.б.Подвижныеигры	1	Сгибаниеразгибаниерукувупорележа5-10раз	22.02	
64	Т.б.Метаниетеннисногомячавщит	1	КомплексОРУнаосанку	26.02	
65	Т.б.Лазаниепроизвольнымспособомчерезгимнастическуюскамейку	1	Упражнениянаравновесие.	28.02	
66	Т.бУпражнениевравновесииперебрасываниемалогомячавверх	1	Упражнятьсяивведенииимячавшаге	29.02	
67	Т.бЛазаниечерезскамейки,передачамячаразличнымиспособами	1	Прыжкичерезскалку50раз	04.03	
68	Т.бУпражнениевравновесиипрыжкахчерезкороткуюскалку	1	Выполнятьобщеразвивающиеупражнения	06.03	

69	Т.6Подвижныеигры	1	Прыжкичерезскакалку5 0раз	07.03	
70	Т.6Упражнениевравновесии	1	Выполнятьупражненияна развитиекоординациидви жения	11.03	
71	.Т.6Упражнениевравновесииипер ебрасываниимячавшеренгах	1	Выполнятьпередачуил овлюмячавпарах	13.03	
72	Т.6Прыжкичерезскакалку,вед ениебаскетбольногомяча	1	КомплексОРУнаосанку	14.03	
73	Т.6.Подвижныеигры	1	Выполнятьобщера звивающиеупражн ения	18.03	
	Баскетбол12				
74	.Т.6Метаниемячавве ртикальнуюцель	1	Прыжкичерезскакалку5 0раз	20.03	
75	Т.6.Метаниемячавве ртикальнуюцель	1	Прыжкинаоднойидвухно гах.	21.03	
76	Т.6.Лазаниечерезпрепятствие	1	Сгибаниееразгибаниерукв упорележа5-10раз	01.04	
77	Т.6Подвижныеигры	1	КомплексОРУнаосанку	03.04	
78	Т.6Упражнениевравновесиииуд арахмячаостену	1	Повторитьметаниемячав цель	04.04	
79	.Т.6Упражнениевравновесиииуда рахмячаостену	1	КомплексОРУнаосанку	08.04	
80	Т.6.Прыжкиввысоту,метаниена дальность	1	Бег,прыжкинаскакалке,п рыжкивдлину.	10.04	
81	Т.6Подвижныеигры	1	Выполнятьобщера звивающиеупражн ения	11.04	
82	Т.6Прыжкиввысотуспрямогораз бега	1	Упражнятьсяивведенииим ячавшаге	15.04	
83	Т.6Прыжкиввысотуспрямогораз бега	1	Прыжкичерезскакалку5 0раз	17.04	
84	Т.6Прыжкиввысоту,ведение	1	Выполнятьупражненияна развитиекоординации	18.04	

	мяча		движения		
85	Т.б.Подвижныеигры	1	КомплексОРУнаосанку	22.04	
	Волейбол	12			
86	Т.бМетаниетеннисногомячанадалность	1	Бег,прыжкина скакалке,прыжкивдлину.	24.04	
87	Т.бПрыжкичерезкороткуюскакалку	1	Выполнятьобщеразвивающиеупражнения	25.04	
88	.Т.бПодвижныеигры	1	Выполнятьобщеразвивающиеупражнения	27.04	
89	Т.бПеребрасываниемячавшеренгах	1	Выполнятьпередачуиловлюмячавпарах	29.04	
90	Т.бМетаниенабивногомяча,прыжкивдлинусразбега	1	Прыжкичерезскакалку50раз	30.04	
91	Т.бПодвижныеигры	1	Выполнятьупражнениянаразвитиекоординациидвижения	06.05	
92	.Т.бУпражнениевпрыжкахвдлинусразбегаивравновесии	1	Бегкороткимисреднимшагом	07.05	
93	Т.бУпражнениевпрыжкахвдлинусразбегаивравновесии	1	Бегкороткимисреднимшагом	08.05	
94	Т.бМетаниенабивногомяча,прыжкивдлинусразбега	1	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа5-10раз	13.05	
95	Т.бМетаниенабивногомяча,прыжкивдлинусразбега	1	КомплексОРУнаосанку	15.05	
96	.Т.бПодвижныеигры	1	Выполнятьобщеразвивающиеупражнения	16.05	
97	.Т.бБегпокочкам,упражнениевтениинадальностивпрыжках	1	Выполнятьпередачуиловлюмячавпарах	20.05	
98	Т.бПрыжкивдлинусместана	1	Выполнятьупражнениянаразвитиекоординации	22.05	

	дальностьприземления		движения		
99	Т.бПрыжкивдлинусместанадал ьностьприземления	1	Повторитьметаниемячав цель.	23.05	
100	.Т.бПодвижныеигры	1	Повторитьтехникуме таниямалогомяча.	27.05	
101	Т.бПодвижныеигры	1	Бег,прыжкинаскокалке,п рыжкивдлину.	29.05	
102	Т.б.Подвижныеигры	1	Бегкороткимисреднимш агом	30.05	
	Итого:	102			

Календарно-тематическоепланированиепофизкультуре3класс.

№ ур	Содержание(раз делы,темы)	Кол.ч.	Домашнее задание	Датапровед ения	
				План	Факт
1.атлетика(11часов)					
1	ИнструктажпоТБ.Ходьбасизменени емдлиныичастотышага.Ходьбачере зпрепятствия.Бегвысокимподнима ниембедра.Бегвкоридоресмаксимал ьнойскоростью.Игра«Пустоеместо» .Подвижныеигры	1	Повторениеправилбе зопасностиХодьбаче резразновысокиепреп ятствия	03.09	
2	Ходьбачерезнесколькопрепятстви й.Бегмаксимальнойскоростью(60 м).Игра«Белыемедведи».Олимпи йскиеигры:историявозникновения .Упражнениевпрыжкахвдлинусра збегаивравновесии	1	Ходьбачерезр азновысокиеп репятствия	05	
3	Ходьбачерезнесколькопрепятств ий.Бегмаксимальнойскоростью(60м).Игра«Белыемедведи».Подго товкакготовктрудуиобороне. Упражнениевпрыжкахвдлинусраз бегаивравновесии	1	КомплексОРУдляразв итиякоординациидвиж ений.	08	
4	Ходьбачерезнесколькопрепятстви й.Бегмаксимальнойскоростью(60 м).Игра«Командабыстроногих».Ра звитиескоростныхспособностей.О лимпийскиеигры:историявозникн ования.	1	КомплексОРУдляразв итиякоординациидвиж ений.	10	

	<i>Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега</i>				
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена стоек», Понятия «эстафета», «старт», «финиш». <i>Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега</i>	1	Бег короткими шагами	12	
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси – лебеди». Влияние бега на здоровье. Подготовка к труду и обороне. <i>Подвижные игры</i>	1	Равномерный бег 4 мин.	15	
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Подготовка к труду и обороне. <i>Бег по кочкам, упражнение в метании на дальность в прыжках</i>	1	Комплекс ОРУ для развития координации движений.	17	
8	Прыжок в длину с разбега (с заныкивания). Многопрыжки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в беге, прыжках. <i>Прыжки в длину с места на дальность приземления</i>	1	Комплекс ОРУ для развития координации движений.	19	
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. П/И «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. Подготовка к труду и обороне. <i>Прыжки в длину с места на дальность приземления</i>	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз	22	
10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 м. Эстафеты. П/И «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. Подготовка к труду и обороне. <i>Подвижные игры</i>	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз	24	
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.	1	Прыжки на одной и двух ногах.	26	

	Подготовка как готов к труду и обороне. <i>Подвижные игры</i>				
2. Кроссовая подготовка (14 часов)					
12	Бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м; ходьба - 100 м). Преодоление препятствий. П/И «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. <i>Подвижные игры</i>	1	Прыжки на одной и двух ногах.	29	
13	Бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м; ходьба - 100 м). Преодоление препятствий. П/И «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы. Подготовка как готов к труду и обороне.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз	01.10	
14	Бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м; ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. П/И «Волк и ворона». Развитие выносливости.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз	03	
15	Бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м; ходьба - 90 м). П/И «Волк и ворона». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подготовка как готов к труду и обороне.	1	Повторить правила техники безопасности при метании мяча	06	
16	Бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м; ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. П/И «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	Тренировать технику метания мяча	08	
17	Бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м; ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. П/И «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	Тренировать технику метания мяча	10	
18	Бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 90 м; ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. П/И «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз	13	
19	Бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 90 м; ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. П/И «Рыбаки и рыбки». Развитие	1	Бег коротким и средним шагом	15	

	выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.				
20	Бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м; ходьба - 70 м). П/И «Перебежки с вырубкой». «Шишки, желуди, орехи». Выполнение основных движений с различной скоростью. Подготовка к готовке к труду и обороне.	1	Бег с преодолением препятствий	17	
21	Бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м; ходьба - 70 м). П/И «Перебежки с вырубкой». «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	Повторить правила игр.	20	
22	Бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м; ходьба - 70 м). Преодоление препятствий. П/И «Перебежки с вырубкой». «Шишки, желуди, орехи». Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	Выполнять ОРУ с мячом	22	
23	Бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м; ходьба - 70 м). Преодоление препятствий. П/И «Перебежки с вырубкой». «Шишки, желуди, орехи». Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	Выполнять ОРУ с мячом	24	
24	Бег (9 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м; ходьба - 70 м). Преодоление препятствий. П/И «Гуси-лебеди». Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	Бег короткими и средним шагом	27	
25	Кросс (1 км). П/И «Гуси-лебеди». Выявление работающих групп мышц. Подготовка к готовке к труду и обороне.	1	Бег короткими и средним шагом	29	
3. Гимнастика (18 часов)					
26	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке по следующей опорой рукам из головы. 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменило».	1	Выполнять комплекс утренней гимнастики	31	
27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». «На первый-второй рассчитайся!».	1	Прыжки через скакалку 5 раз	10.11	

	Перекаты в группировке последующей опорой руками изаголовой. 2-3 кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.				
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке последующей опорой руками изаголовой. 2-3 кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	Выполнять различные упражнения мячами	12	
29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке последующей опорой руками изаголовой. 2-3 кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах	14	
30	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты в группировке последующей опорой руками изаголовой. 2-3 кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Западня».	1	Выполнять комплекс ОРУ	17	
31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты в группировке последующей опорой руками изаголовой. 2-3 кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Западня».	1	Комплекс на развитие гибкости	19	
32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упор лёжа на гимнастической скамейке. П/И «Маскировка»	1	Прыжки на одной и двух ногах.	21	

	колоннах».				
33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упор лёжа на гимнастической скамейке. П/И «Маскировка в колоннах».	1	Комплекс ОРУ на осанку	24	
34	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Упражнения в упор лёжа на гимнастической скамейке. П/И «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1	Специальные беговые упражнения.	26	
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Упражнения в упор лёжа на гимнастической скамейке. П/И «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1	Бег, прыжки на скакалке, прыжки в длину.	28	
36	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упор лёжа и стоя на гимнастической скамейке. П/И «Отгадайчейголосок». Развитие силовых способностей.	1	Прыжки на одной и двух ногах.	01.12	
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упор лёжа и стоя на гимнастической скамейке. П/И «Отгадайчейголосок». Развитие силовых способностей.	1	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах	03	
38	Передвижение по диагонали, против оходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.		Комплекс ОРУ на осанку	05	
39	Передвижение по диагонали, против оходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись».	1	Выполнять ОРУ	08	
40	Передвижение по диагонали, против оходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись».	1	Прыжки на одной и двух ногах.	10	
41	Перелезание через г/коня, бревно.	1	Бег, прыжки на	12	

	Лазание по наклонной скамейке в упор лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».		скакалке, прыжков в длину.		
42	Передвижение по диагонали, против воходом, «змейкой». Перелезание через г/коня, бревно. Лазание по наклонной скамейке в упор лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1	Комплекс на развитие гибкости	15	
43	Передвижение по диагонали, против оходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упор лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1	Упражнения на равновесие.	17	
4. Подвижные игры (18 часов)					
44	Игры «Заяц без логова», «Удочка», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплекс ОРУ на о.санку	19	
45	Игры «Заяц без логова», «Удочка», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Выполнять ОРУ	22	
46	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Бег, прыжки на скакалке, прыжков в длину.	24	
47	ОРУ в движении Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Мостик в положении лежа (5 раз).	26	
48	Игры «Наступление», «Метков цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Выполнять упражнения на развитие координации и движения	28	
49	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Мостик в положении лежа (5 раз).	12.01	
50	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сгибание и разгибание рук в упор лёжа 5-10 раз	14	
51	Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплекс ОРУ на о.санку	16	
52	Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплекс на развитие гибкости	19	
53	Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие	1	Выполнять ОРУ	21	

	скоростно-силовых способностей.				
54	Игры «Кто дальше бросит», «Волк вору». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах	23	
55	Игры «Кто дальше бросит», «Волк вору». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжки на одной и двух ногах.	26	
56	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Бег, прыжки на скакалке, прыжки в длину.	28	
57	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжки через скакалку 5 раз	30	
58	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Упражняться в ведении мяча в шаге	02.02	
59	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплекс ОРУ на осанку	04	
60	Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Упражнения на равновесие.	06	
61	Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Мост из положения лежа (5 раз).	09	
5. Подвижные игры на основе баскетбола (24 часов)					
62	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	Прыжки на одной и двух ногах.	11	
63	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз	13	
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	Комплекс ОРУ на осанку	16	
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	Упражнения на равновесие.	18	
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	Упражняться в ведении мяча в шаге	20	

67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	Прыжки через скакалку 50 раз	24	
68	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Выполнять общеразвивающие упражнения	25	
69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Прыжки через скакалку 50 раз	27	
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Выполнять упражнения на развитие координации и движения	02.03	
71	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски двумя руками от груди. Игра «Обгоним мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах	04	
72	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски двумя руками от груди. Игра «Обгоним мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	Комплекс ОРУ на осанку	06	
73	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски двумя руками от груди. Игра «Обгоним мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения	09	
74	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1	Прыжки через скакалку 50 раз	11	
75	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1	Прыжки на одной и двух ногах.	13	
76	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз	16	

	от груди. Игра «Школа мяча».				
77	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1	Комплекс ОРУ на о.санку	18	
78	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	Повторить метание мяча в цель	20	
79	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	Бег, прыжки на скакалке, прыжки в длину.	01.04	
80	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять обще развивающие упражнения	03	
81	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мячу водиться». Игра в мини-баскетбол.	1	Упражняться в ведении мяча в шаге	06	
82	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мячу водиться». Игра в мини-баскетбол..	1	Прыжки через скакалку 50 раз	08	
83	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять упражнения на развитие координации и движения	10	
84	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	Комплекс ОРУ на о.санку	13	
85	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1	Бег, прыжки на скакалке, прыжки в длину.	15	
Кроссовая подготовка (7 часов)					
86	Бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Преодоление препятствий. П/И «Салки на марше».	1	Выполнять обще развивающие упражнения	17	
87	Бег (5 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Преодоление препятствий.	1	Выполнять обще развивающие упражнения	20	

	«Салкинамарше».Подготовкакго товктрудуиобороне.				
88	Бег(5мин).Чередованиеходьбы,бе га(бег-80м,ходьба- 90м).Преодолениепрепятствий.П /И«Волкворву».	1	Выполнятьпередачуил овлюмячавпарах	22	
89	Бег(6мин).Чередованиеходьбы,бега(бег-80м,ходьба- 90м).Преодолениепрепятствий.П/И« Волкворву».Подготовкакготовктруд уиобороне.	1	Прыжкичерезскалку5 0раз	24	
90	Бег(7мин).Чередованиеходьбы,бе га(бег-80м,ходьба- 90м).Преодолениепрепятствий.П /И«Перебежкасвыручкой».Подго товкакготовктрудуиобороне.	1	Выполнятьупражнения наразвителикоординаци идвижения	27	
91	Бег(8мин).Чередованиеходьбы,бе га(бег-80м,ходьба- 90м).Преодолениепрепятствий.П /И«Перебежкасвыручкой».	1	Бегкороткимис реднимшагом	29	
92	Кросс1км.Игра«Гуси– лебеди».Развитиевыносливости.Вы явлениеработающихмышц.	1	Бегкороткимис реднимшагом	04.05	
6.Лёгкаяатлетика(10часов)					
93	Ходьбачерезнесколькопрепятстви й.Встречнаяэстафета.Бегс максима льной скоростью(60м).Игра«Эста фетазверей2.Развитие скоростных способностей.	1	Сгибаниеразгибаниер уквупорележа5-10раз	06	
94	Ходьбачерезнесколькопрепятствий. Бег максимальной скоростью(60м). Игра«Эстафетазверей».Подготовка кготовктрудуиобороне.	1	КомплексОРУнао санку	08	
95	Ходьбачерезнесколькопрепятствий.В стречнаяэстафета.Бег максимальной скоростью(60м).Игра«Эстафетазвере й».Подготовкакготовктрудуиобороне .	1	Выполнятьобщера звивающиеупражн ения	11	
96	Бегнарезультат(30,60м).Развитие ско ростных способностей.Игра«Смена ст орон»Подготовкакготовктрудуиобор оне.	1	Выполнятьпередачуил овлюмячавпарах	13	
97	Прыжоквдлинусразбега.Прыжоквдл инуспроста.Многоскоки.Игра«Гуси- лебеди».Подготовкакготовктрудуиоб ороне.	1	Выполнятьупражнения наразвителикоординаци идвижения	15	
98	Прыжоквдлинусразбега.Прыжоквдл инуспроста.Многоскоки.Игра«	1	Повторитьметание мячавцель.	18	

	Гуси-лебеди».Подготовкакготовктрудуио				
99	Прыжоквысотыпрямогоразбегаизз оныотталкивания.Игра«Прыгающие воробушки».Подготовкакготовктру дуиобороне.	1	Повторитьтехникуме таниямалогомяча.	20	
100	Метаниемалогомячасместанадально стыназаданноерасстояние.Метание вцельс4- 5м.Игра«Зайцывгороде».Развитиес коростно-силовыхспособностей.	1	Бег,прыжкинаскока лке,прыжкивдлину.	22	
101	Метаниемалогомячасместанадально стыназаданноерасстояние.Метание набивногомяча.Игра«Зайцывгород е».Развитиескоростно- силовыхспособностей.	1	Бегкороткимис реднимшагом	27	
102	Метаниенабивногомячавперёд- вверхнадальностыназаданноерассто яние.Игра«Дальниеброски».Подгото вкакготовктрудуиобороне.	1	КомплексОРУнао санку	29	

Календарно-тематическоепланирование

№п /п	Темаурока	Количество часов	Домашнее задание	Дата	
				план	факт
1.Лёгкаяатлетика(18часов).					
1.	ВводныйинструктажпоТБ.Сове ршенствованиепостроенийвшерен гу. Т.б.Беговыеупражнения.	1	Комплексуп ражнений	03.09	
		1		03.09	
2	Обучениеравномерномубегуподистанции40 0м. Т.б..Прыжкивдлинусразбеганарез ультат.	1	Комплексу пражнений	04.09	
		1		04.09	
3	Совершенствованиестроевыхупражнений.Т .б.Тестированиеподтягиваниянизкойпере кладине,извисалёжасогнувшись.	1	Комплексупраж нений№1	08.09	
		1		08.09	
4	Контрольдвигательныхкачеств:прыжоксме ста. Т.б.Тестированиепрыжкавдлинусместа.	1	Комплексупраж нений№1	10.09	
		1		10.09	
5	Бег60мсвысокогоинизкогостарта.Игра- эстафета«Замячомпротивника». Т.б.Тестированиенаклонавперёдизпо ложениясидя.	1	Комплексупраж нений№1	11.09	
		1		11.09	

6	Совершенствование навыков метания теннисного мяча в игре-эстафете». Т.б. Тестирование бега на 30м/с высокого старта.	1	Комплекс упражнений №1	15.09	
		1		15.09	
7	Совершенствование техники бега. Тестирование челночного бега 3-х-10м.	1	Комплекс упражнений №1	17.09	
		1		17.09	
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Т.б. Бег на 1000м.	1	Комплекс упражнений №1	18.09	
		1		18.09	
9	Стартовое ускорение, финиширование. Т.б. Броски набивного мяча способами «от груди и снизу»	1	Комплекс упражнений №2	22.09	
		1		22.09	
10	Прыжок в длину с разбега способом «с огнуvноги».	1	Комплекс упражнений №2	24.09	
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений №2	25.09	
12	Прыжок в длину с разбега способом «с огнуvноги».	1	Комплекс упражнений №2	29.09	
13	Регулирование физической нагрузки. Эстафеты с мячами.	1	Комплекс упражнений №2	01.10	
14	Челночный бег 3х10м. Прыжки через барьеры.	1	Комплекс упражнений №2	02.10	
15	Обучение разбегу в прыжках способом «перешагивание».	1	Комплекс упражнений №2	06.10	
16	Обучение прыжку ввысоту способом «перешагивание».	1	Комплекс упражнений №2	08.10	
17	Совершенствование разбега и прыжка ввысоту способом «перешагивание».	1	Комплекс упражнений №2	09.10	
18	Игровые действия в эстафетах (старт, ловля, передача).	1	Комплексу пражнений	13.10	

2. Гимнастика с основами акробатики (16 часов).

19	Упражнения на лестнице и скамейке. Подвижная игра «Перестрелка».	1	Комплексу ражнений № 3	15.10	
20	Контроль двигательных качеств: подъему ловища за 30 секунд.	1	Комплексу пражнений	16.10	
21	Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	1	Комплексу ражнений № 3	20.10	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост». Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Комплексу ражнений № 3	22.10	
23	Прыжки со скакалкой, Упражнения в равновесии и упорах на низком гимнастическом бревне.	1	Комплексу ражнений № 3	23.10	
24	Опорный прыжок через козла, Игра «Попрыгунчики-воробушки»	1	Комплексу ражнений № 3	27.10	
25	Совершенствование прыжков через	1	Комплекс	29.10	

	гимнастического козла.		упражнений №3		
26	Упражнения с набивными мячами (1 кг, 2 кг).	1	Комплекс упражнений №4	30.10	
27	Наклон вперед из положения стоя. Акробатический комплекс методом круговой тренировки.	1	Комплекс упражнений №4	12.11	
28	Висы на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Комплекс упражнений №4	13.11	
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.	1	Комплекс упражнений №4	17.11	
30	Кувырок вперед. Игра «Вызов номеров».	1	Комплекс упражнений №4	19.11	
31	Разучивание элементов гимнастики в игре «Альпинисты» у гимнастической стенки.	1	Комплекс упражнений	20.11	
32	Лазанье по канату. Подъем туловища из исходного положения, лежа на спине. Игра «Кто быстрее».	1	Комплекс упражнений №1	24.11	
33	Упражнения гимнастическими палками. Преодоление полосы препятствий	1	Комплекс упражнений №1	26.11	
34	Броски мяча в цель. Упражнения для коррекции осанки.		Комплекс упражнений №1	26.12	
3. Элементы баскетбола (14 часов)					
35	Техника безопасности на уроках баскетбола. Упражнения с мячами.	1	Комплекс упражнений №1	27.11	
36	Ведение. Броски мяча в кольцо способом «с низу».	1		1.12	
37	Ведение. Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне».	1	Комплекс упражнений №2	3.12	
38	Передача мяча в «треугольнике» (в движении).	1	Комплекс упражнений №2	4.12	
39	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо справа и слева.	1	Комплекс упражнений №2	8.12	
40	Повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	1	Комплекс упражнений №2	10.12	
41	Броски и ловля мяча от стены за 30 секунд с мячом в руках.	1	Комплекс упражнений №2	11.12	
42	Ведение мяча, остановка в два шага,	1	Комплекс		

	поворотынаместе,передачи.		упражнений №2	15.12	
43	Броскимячаоднойрукой	1	Комплексу ражнений№ 2	17.12	
44	Ведениемячаприставнымишагамилевымипр авымбоком.	1	Комплексу ражнений№ 2	18.12	
45	Эстафетысведениеммячаиброскаимячавко льцо.	1	Комплексу ражнений№ 2	22.12	
46	Эстафетысведениеммячаразынымисп особами.Играмини-баскетбол.	1	Комплексу ражнений№ 2	24.12	
47	Броскинабивногомячаиз- заголовы(изположениясидя).	1	Комплексу ражнений№ 3	25.12	
48	Эстафетысведениемипередачеймяча.Иг рамини-баскетбол.	1	Комплексу ражнений	29.12	
4.Подвижныеигрысэлементамиволейбола(15часов).					
49	Правилаигрывпионерболиволейбол.Ст ойкаигрока.	1	Комплексу ражнений№ 3	12.01	
50	Броскимячачерезсеткуразнымисп особами.	1	Комплексу пражнений	14.01	
51	Броскимячачерезсеткуиззоныподачи.Игр авпионербол.	1	Комплексу ражнений№ 3	15.01	
52	Подачямячачерезсеткуоднойрукойиззон ыподачи(способомснизу).	1	Комплексу ражнений№ 3	19.01	
53	Броскимячачерезсеткуиззоныподачи(сп особомсверху).	1	Комплексу ражнений№ 3	21.01	
54	Обучениеупражненияммячомвпарах:- верхняяпередачямяча.	1	Комплексу ражнений№ 4	22.01	
55	Приёммячасверхуипередачямячапосленаб расыванияпартнёром.	1	Комплексу ражнений№ 4	26.01	
56	Упражнениямячомвпарах.Нижняяпе редачямячасподбрасыванием.	1	Комплексу ражнений№ 4	28.01	
57	Приёмснизуипередачямячапослена брасыванияпартнёром.	1	Комплексу ражнений№ 4	29.01	
58	Нижняяпрямаяподачанарасстоянии5- 6метровотпартнёра.	1	Комплексу ражнений№ 4	02.02	

59	Приёмипередачмячапослеподачипа ртнёром.	1	Комплексу ражнений№ 4	04.02	
60	Верхняяпередачмячасобственнымпо дбрасыванием.	1	Комплексу ражнений№ 1	05.02	
61	Развитиедвигательныхкачествпосредством волейбольныхупражнений.	1	Комплексу ражнений№ 1	09.02	
62	Упражнениясэлементамиволейболавпа рах,группах.	1	Комплексу ражнений№ 1	11.02	
63	Игравпионербол.	1	Комплексу ражнений№ 1	12.02	

5.Гимнастикасэлементамиакробатики(12часов).

64	Упражнениянагимнастическойстенке.	1	Комплекс	16.02	
65	Упражненияакробатики.Кувыроквперёдина зад,стойканалопатках,голове,рукахуопоры.	1	Комплексу пражнений	18.02	
66	Упражнениянагимнастическомбревне.У пражненияакробатикивсвязке.	1	Комплексу ражнений№ 2	19.02	
67	Упражнениянагимнастическомбревне.У пражненияакробатикивкомбинации.	1	Комплексу ражнений№ 2	26.02	
68	Контрольдвигательныхкачеств:прыжоквдл инусплеста.Лазаньепоканату.	1	Комплексу ражнений№ 2	25.02	
69	Ходьбапогимнастическомубревну.ИграМ ышеловка.	1	Комплексу ражнений№ 2	26.02	
70	Опорныйпрыжокчерезгимнастическог ола.	1	Комплексу ражнений№ 2	2.03	
71	Упражнениянанизкойперекладине.С тойканарукахсопорой.	1	Комплексу ражнений№ 2	4.03	
72	Контрольразвитиядвигательныхкачеств:п одтягиваниянаперекладине.	1	Комплексу ражнений№ 2	5.03	
73	Комплексупражненийнаперекладиневс язке.	1	Комплексу ражнений№ 2	9.03	
74	Упражненияакробатикинаразвитиег ибкости.	1	Комплексу ражнений№ 2	11.03	
75	Наклонвперёдизположениястоя.Д ыхательныеупражнения.	1	Комплексу ражнений	12.03	

			№3		
6.Подвижныеигрысэлементамиигрыфутбол(10часов).					
76	Техникабезопасностинауроках.Техникавладениямячом.	1	Комплексупражнений№3	16.03	
77	Ударыпонеподвижномумячу.Подходькмячу.	1		18.03	
78	Ударпомячувнутреннейсторонойстопы.	1	Комплексупражнений№3	19.04	
79	Ударпомячувнешнейсторонойстопы.	1	Комплексупражнений№3	1.04	
80	Ударпомячусреднейсторонойстопы.	1	Комплексупражнений№3	2.04	
81	Ударпомячувнутреннейчастьюподъёмастопы.Игровыеэстафеты.	1	Комплексупражнений№3	6.04	
82	Ударпомячуноскомипяткой.	1	Комплексупражнений№4	8.04	
83	Приёмыостановкикатящегосямяча.	1	Комплексупражнений№4	9.04	
84	Ведениемяча.	1	Комплексупражнений№4	13.04	
85	Мини-футбол.Правилаигры	1	Комплексупражнений№4	15.04	
Кроссоваяподготовка(10часов)					
86	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграСалкинамарше.	1	Комплексупражнений№4	16.04	
87	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграЗаймисвоёместо.	1	Комплексупражнений№1	20.04	
88	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграКсвоимфлажкам.	1	Комплексупражнений№1	22.04	
89	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграПаровозики.	1	Комплексупражнений№1	23.04	
90	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграЖмурки.	1	Комплексупражнений№1	27.04	

91	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграСалкисмячом.	1	Комплексу ражнений№ 1	29.04	
92	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграГигантыигномы.	1	Комплексу ражнений№ 1	30.04	
93	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграЧехарда.	1	Комплексу ражнений№ 2	4.05	
94	Равномерныйбег.Чередованиебегаиходьбы.ИграНаездникиикони.	1	Комплексу ражнений№ 2	6.05	
95	Контрольразвитиядвигательныхкачеств(бегна1000метров).ИграПеретянисоперника.	1	Комплексу ражнений№ 2	7.05	
Лёгкаяатлетика(7часов)					
96	Контрольразвитиядвигательныхкачеств.Челночныйбег3х10метров.	1	Комплексу ражнений	11.05	
97	Контрольразвитиядвигательныхкачеств.Метаниемячанадальность.	1	Комплексу ражнений	13.05	
98	Контрольразвитиядвигательныхкачеств.Прыжоквдлинусразбегаспособом«согнувноги».Равномерныйшестиминутныйбег.	1	Комплексу ражнений№ 2	14.05	
99	Контрольразвитиядвигательныхкачеств.Бегна60метров.Играмини-футбол.Бадминтон.	1	Комплексу ражнений№ 2	18.05	
100	Контрольразвитиядвигательныхкачеств.Бегна1000метров.	1	Комплексу ражнений№ 2	20.05	
101	Игровыеэстафетыспреодоленияпрепятствий.	1	Комплексу ражнений№ 2	21.05	
102	Метаниенабивногомяча.Игравмини-футбол.	1	Комплексу ражнений№ 3	25.05	