

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия-интернат №13» НМР РТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
на уровень начального общего образования**

Составитель:
Богданов А.В.

г. Нижнекамск

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1 класс

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90° ;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающийся получит возможность научится:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

2 класс

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180° ;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающийся получит возможность научится:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

3 класс

Обучающийся научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувыроков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающийся получит возможность научится:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

4 класс

Выпускник научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м, на дальность;
- выполнять несколько кувыроков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Выпускник получит возможность научится:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Содержание учебного предмета.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки 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 сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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 (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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

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

1 класс

Знания о физической культуре Современные Олимпийские игры

(исторические сведения о развитии современных олимпийских игр). Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья). Твой организм (строение тела). Личная гигиена (правила личной гигиены). Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования). Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика Ходьба и бег (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость. Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам); Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча в цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

Гимнастика с основами акробатики Общеразвивающие упражнения с предметами; акробатические упражнения; лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов, гимнастическую скамейку); строевые упражнения; (повороты, выполнение команд); освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через предметы, повороты); опорный прыжок; танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»; подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву»; подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»; подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч водящему, «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»; подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

Плавание Имитация- входжение в воду и передвижение по дну бассейна. Умение держаться на воде с использованием подручных средств. Выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Сухое плавание вольным стилем.

2 класс

Знания о физической культуре Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта). Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой). Сердце и кровеносные сосуды.

Закаливание (правила проведения закаливающих процедур). Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).

Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; Комплексы упражнений на развитие физических качеств; Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика Ходьба и бег (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег. Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по

разметкам); Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

Гимнастика с основами акробатики Обще развивающие упражнения с предметами; акробатические упражнения; лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов, гимнастическую скамейку); строевые упражнения; (повороты, выполнение команд); освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через предметы, повороты); опорный прыжок; висы и упоры.

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры с элементами бега: «К своим флагкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»; подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»; подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ; подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»; подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

Плавание Имитация-вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Умение держаться на воде с использованием подручных средств.

Сухое плавание вольным стилем.

Футбол Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по дуге. Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей». Удары по мячу. Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей». Удары по мячу. Передачи мяча.

3 класс

Основы знаний о физической культуре Современные Олимпийские игры; связь физической культуры с укреплением здоровья; когда и как возникли физическая культура и спорт. ГТО и его роль для физического развития человека. Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика Разновидности ходьбы и бега (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег); разновидности прыжков (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам); метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние); кроссовая подготовка (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики Общеразвивающие упражнения с предметами; акробатические упражнения; лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов, гимнастическую скамейку; строевые упражнения; (повороты, выполнение команд); освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты); опорный прыжок; висы и упоры; танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»; подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»; подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча; подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»; подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

Плавание Имитация-вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Умение держаться на воде с использованием подручных средств. Сухое плавание вольным стилем.

Футбол Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по дуге. Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей». Удары по мячу. Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей». Удары по мячу. Передачи мяча.

4 класс

Основы знаний о физической культуре Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании. История первых Олимпийских игр. Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение. Вредные привычки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями; Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика Разновидности ходьбы и бега: (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег); разновидности прыжков: (прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам); метание: (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча в цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное

расстояние). Кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики Общеразвивающие упражнения с предметами; акробатические упражнения; лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов, гимнастическую скамейку; строевые упражнения; (повороты, выполнение команд); освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты); опорный прыжок; висы и упоры; танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры с элементами бега: « Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»; подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ; подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ; овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ; подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

Плавание Имитация- вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Умение держаться на воде с использованием подручных средств.

Сухое плавание вольным стилем.

Футбол Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по дуге.

Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей». Удары по мячу. Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей».

Удары по мячу. Передачи мяча.

Тематическое планирование с указанием количества часов,

отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ п\п	Раздел. тема	Колич ество часов
	Знания о физической культуре	1
1	Инструктажи мер безопасности на уроках физической культуры, при занятиях легкой атлетикой. История физической культуры. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1
Легкая атлетика		11
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. . Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
3	Медленный бег. Бег до 3 мин. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

5	Строевые упражнения. О.Р.У. Бег до 3 мин. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30м.	1
6	Медленный бег. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Эстафеты	1
7	О.Р.У. Бег до 3 мин. Бег 60 м. Метание мяча на дальность. П/И	1
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. П/И с мячом.	1
9	Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Бег 300м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 300-500 м. П/И с мячом.	1
11	О.Р.У. 6 мин бег. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Эстафеты.	1
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м на результат.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафета	1
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
15	Строевые упражнения. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1
16	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
17	Ходьба и медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
18	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. П/и «Волки во рву».	1
19	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». «Утки и охотники».	1
22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Отжимание от пола. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
23	Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 1 мин. Подвижная игра «Мяч на полу». «Вышибалы».	1
	Знания о физической культуре	1
25	Инструктаж ТБ при проведении уроков гимнастики. Физическая культура и спорт в современном обществе. Строевые упражнения. Медленный бег. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения.	1
	Гимнастика	23
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Акробатическое упражнение	1
27	Построения, перестроения. ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Кувырок вперед	1
28	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Эстафеты. Прыжки через скакалку.	1

29	ОРУ со скакалкой. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост". Лазание по гимнастической стенке..	1
30	ОРУ. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. П/и. Отжимание от скамейки.	1
31	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость. П/и. Лазанье по канату произвольным способом.	1
32	Эстафеты. Упражнения в равновесии. Силовая подготовка- подтягивание . П/и.	1
33	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Эстафеты. Отжимание от пола. Лазание по наклонной скамейке.	1
34	Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств. Лазанье по канату произвольным способом.	1
35	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
36	Упражнения в равновесии. П/и. Подтягивание. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37	ОРУ с гантелями. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Упражнения на шведской стенке. П/и. Пресс за 30 с. Гибкость.	1
38	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через маты. Скоростно-силовая подготовка. П/и. Упражнение на гибкость.	1
39	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке различными способами. П/и. Пресс за 1 мин.	1
40	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Прыжки через скакалку за 30 сек. Лазание по гимнастической стенке.	1
41	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Прыжки через скакалку за1 мин. Эстафеты	1
42	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. Эстафеты.	1
43	ОРУ. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. П/и. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
44	О.Р.У с гантелями. Акробатическая комбинация. Лазание по наклонной скамейке.	1
45	О.Р.У с гантелями. Акробатическая комбинация. Лазание по гимнастической стенке. Приседания за 30 сек. П/ Игры	1
46	О.Р.У с гантелями. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату произвольным способом. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Эстафеты	1
47	Гимнастическая полоса препятствий. П/ Игры. Эстафеты.	1
	Знания о физической культуре	1
48	Инструктаж по ТБ при проведении уроков лыжной подготовки. Базовые понятия Ф.К. Построения и перестроения на лыжах. Повороты на месте. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Безопасное падение на лыжах.	1
	Лыжная подготовка	16
49	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Посадка	1

	лыжника	
50	Передвижение скользящим шагом 400 м. Ступающий шаг.	1
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1
52	Посадка лыжника. Повороты переступанием .Ступающий шаг(без палок).	1
53	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Подними предмет».	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок)- 600м.	1
56	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). П/ Игра «Подними предмет».	1
57	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. Спуск в низкой стойке.	1
58	Движения руками во время скольжения. Ступающий шаг, скользящий шаг (с палками)- 600м.	1
59	Движения руками во время скольжения. Ступающий шаг, скользящий шаг (с палками).	1
60	Посадка лыжника. Ступающий шаг, скользящий шаг (с палками). Спуск в низкой стойке , подъём ступающим шагом	1
61	Ступающий шаг, скользящий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. Эстафеты	1
62	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1 км.	1
Плавание		2
63	Имитация-вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Умение держаться на воде с использованием подручных средств. Сухое плавание	1
64	Имитация-выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Сухое плавание вольным стилем.	1
Подвижные игры (Вариативная часть)		11
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и «Передача мячей в колоннах».	1
66	Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. П/и «Передача мячей в колоннах».	1
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Медленный бег. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. . Подвижная игра «Метко в цель».	1
70	О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель».	1
72	О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. Забрасывание мяча в корзину.	1
74	Бросок мяча 1кг. Эстафеты. Забрасывание мяча в корзину. П/и «Попади в мяч».	1

75	О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		9
76	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижная игра «Волки во рву». Ведения мяча на месте	1
77	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
78	Ведения мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Волки во рву».	1
79	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. П/И « Утки- охотники».	1
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
82	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета с набивными мячами. Поднимание туловища –30 сек.	1
84	Упражнения на скорость и внимание. Челночный бег 3х10м. Игра в «Вышибалы». Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
85	Игра в «Перестрелка». Упражнения на силу и гибкость. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. Поднимание туловища – 1 мин..	1
Легкая атлетика		12
86	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Физическая культура человека. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
88	Метания мяча. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
89	Равномерный бег. Высокий старт. Бег 30-60 м. Прыжок в длину с разбега	1
90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Бег 300м. Подвижные игры.	1
91	О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Бег 500 м.	1
92	ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения. Бег 1000м	1
93	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Метания мяча.	1
94	Подтягивание - контроль. Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60м. Прыжок в длину с разбега.	1
95	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1000 м.	1
96	Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	1
97	6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	1
98	Метание мяча на дальность - контроль. Эстафеты. Бег 1000 м на результат.	1

99	Подведение итогов за учебный год.	1
----	-----------------------------------	---

2 класс

№ п\п	Раздел. тема	Колич ество часов
	Знания о физической культуре	1
1	Инструктаж мер безопасности на уроках физической культуры, при занятиях легкой атлетикой. История физической культуры. Высокий старт. Бег 30 м.	1
	Легкая атлетика	14
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Эстафеты	1
3	Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Бег 60 м.	1
5	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Эстафеты	1
6	О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты	1
7	Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м на результат.	1
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с мячом	1
9	Медленный бег. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сид на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 300-500 м.	1
11	О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание.	1
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат.	1
13	О.Р.У. Бег 1000м на результат. Многоскоки с ноги на ногу.	1
14	6 мин. Бег. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
15	Бег 1500м без учета времени. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (Вариативная часть)	9
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	1
17	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
18	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1
19	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. П/и «Попади в мяч».	1
21	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1
22	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину.	1

	Подвижная игра «Метко в цель».	
23	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. П/и «Метко в цель».	1
24	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1
Знания о физической культуре		1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики. Физическая культура и спорт в современном обществе. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку	1
Гимнастика		18
26	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
27	Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
28	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "мост". Эстафеты.	1
29	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке - контроль. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост".	1
30	Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка. П/и. Отжимание от скамейки.	1
31	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость. П/и. Лазанье по канату произвольным способом.	1
32	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Силовая подготовка. П/и.	1
33	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Эстафеты. Отжимание от пола.	1
34	Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств. Лазанье по канату произвольным способом.	1
35	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств. Отжимание от пола	1
36	ОРУ. Упражнения в равновесии - контроль. П/и. Подтягивание. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37	ОРУ с гантелями. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через маты. Упражнения на шведской стенке. П/и. Пресс за 30 с	1
38	ОРУ с гантелями. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через стопку матов. Скоростно-силовая подготовка. П/и.	1
39	Лазание по наклонной скамейке - контроль. П/и. Пресс за 1 мин.	1
40	Подтягивание в висе на перекладине (м), в висе лежа (д). Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
41	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Прыжки через скакалку за 30 с. Эстафеты	1
42	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке, гимнастических матах. Полоса препятствий.	1
43	ОРУ. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. П/и.	1
Знания о физической культуре		1

44	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки. Базовые понятия физической культуры. Построения и перестроения на лыжах. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п).	1
Лыжная подготовка		16
45	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 500 м.	1
46	Передвижение скользящим шагом 600 м. Ступающий шаг.	1
47	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке. Виды торможения при спуске	1
48	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. Виды торможения при спуске	1
49	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. Передвижение скользящим шагом 600 м.	1
50	Спуски в низкой стойке- торможения при спуске Эстафеты. Одновременный бесшажный ход	1
51	Ступающий шаг. Эстафеты. Одновременный бесшажный ход. П/и «затормози перед линией».	1
52	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
53	Попеременный двухшажный ход- (без палок). Эстафеты.	1
54	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).- 800 м. П/и «затормози перед линией».	1
55	Попеременный двухшажный ход (с/п)- 1 км. Эстафеты	1
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты. П/и «Подними предмет».	1
57	Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км на время	1
58	Повороты на месте. Эстафеты. П/и «Меткий стрелок»	1
59	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
60	Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км- контроль	1
Плавание		4
61	Имитация-входжение в воду и передвижение по дну бассейна.	1
62	Имитация-выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении.	1
63	Имитация: умение держаться на воде с использованием подручных средств.	1
64	Сухое плавание вольным стилем.	1
Подвижные игры (Вариативная часть)		14
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1

67	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
68	Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
69	Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
70	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
71	О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1
72	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
73	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1
74	Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1
75	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1
76	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
77	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
78	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		9
79	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. П/И « Утки- охотники».	1
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
82	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
84	Упражнения на скорость и внимание. Челночный бег 3х10м – контроль. Игра в «Вышибалы». Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
85	Игра в «Перестрелка». Упражнения на силу и гибкость. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
86	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/и и эстафеты с мячом. Подвижная игра «Метко в цель».	1
87	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Упражнение на гибкость– контроль. П/и и эстафеты с мячом. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Легкая атлетика		12
88	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Физическая культура человека. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

89	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. Высокий старт. Бег 30-60 м.	1
90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Бег 300м. Подвижные игры.	1
91	Равномерный бег. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
92	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег. ОРУ СБУ. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения. Бег 500м.	1
93	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1
94	Бег с максимальной скоростью до 60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	1
95	Бег. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	1
96	Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5м	1
97	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
98	Ходьба. Бег. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	1
99	Полоса препятствий. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	1
Футбол (Вариативная часть)		3
100	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по футболу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по дуге.	1
101	Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей». Удары по мячу. Передачи мяча.	1
102	Подведение итогов за учебный год.	1

3 класс

№ п\п	Раздел. тема	Колич ество часов
	Знания о физической культуре	
1	Инструктаж мер безопасности на уроках физической культуры, при занятиях легкой атлетикой. История физической культуры. Равномерный бег до 3-х мин. Бег с максимальной скоростью до 30м.	1
Легкая атлетика		9
2	Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 40м с максимальной скоростью. Равномерный бег. Силовые упражнения.	1
3	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1
4	Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.	1
5	Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	1
7	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	1
8	6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	1

9	Ходьба. Бег. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	1
10	Ходьба. Бег. Челночный бег 3x10м на результат. П/и "Ловушки с лентой".	1
Подвижные игры		9
11	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм. ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки".	1
12	ОРУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "перестрелка" Развитие скоростно -силовых способностей.	1
13	ОРУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Прыжок в длину с места - контроль. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.	1
14	Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.	1
15	Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение: вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль. П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости.	1
16	Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость - контроль. П/и "Овладей мячом".	1
17	ОРУ. Развитие скоростных способностей. П/и "Пионербол".	1
18	ОРУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1
19	ОРУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1
Подвижные игры (Вариативная часть)		6
20	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. П/и "быстро и точно"	1
21	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча.	1
22	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Борьба за мяч".	1
23	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". Прыжки на скакалке.	1
24	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". упражнения на гибкость.	1
25	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". Упражнения на гибкость.	1
Знания о физической культуре		1
26	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики. Физическая культура и спорт в современном обществе. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1
Гимнастика		17
27	Акробатика. Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
28	ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "мост". Эстафеты.	1
29	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке - контроль. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост" ..	1
30	Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка. П/и	1

31	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость. П/и.	1
32	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Силовая подготовка. П/и.	1
33	ОРУ. Упражнение в висах и упорах - контроль. П/и.	1
34	Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
35	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
36	ОРУ. Упражнения в равновесии - контроль. П/и.	1
37	Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание. Упражнения на шведской стенке. П/и.	1
38	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание . Скоростно-силовая подготовка. П/и.	1
39	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами - контроль. П/и.	1
40	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке, гимнастических матах.	1
41	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке, гимнастических матах.	1
42	Полоса препятствий. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке, гимнастических матах.	1
43	ОРУ. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. П/и.	1
Знания о физической культуре		1
44	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки. Базовые понятия физической культуры. Построения и перестроения на лыжах. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. П/и "Проехать через ворота".	1
Лыжная подготовка		20
45	ОРУ на лыжах. Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Повороты.	1
46	Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Развитие двигательных качеств в ходьбе на лыжах на дистанции 1 км.	1
47	Закрепление навыка ступающего шага. Развитие двигательных качеств в ходьбе на лыжах на дистанции 1 км. Техника скользящего шага – контроль.	1
48	ОРУ. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом.	1
49	ОРУ. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом.	1
50	ОРУ. Прохождение дистанции 1 км на время. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1
51	ОРУ. Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок.	1
52	Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок. П/и	1
53	ОРУ. Виды торможения при спуске – контроль. П/и «Меткий стрелок»	1

54	ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1
55	ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1
56	ОРУ. Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». Техника лыжных ходов – контроль.	1
57	ОРУ. Закрепление техники поворота на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет».	1
58	ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1
59	ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1
60	ОРУ. Повороты переступанием – контроль. Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1
61	ОРУ. Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок».	1
62	Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок».	1
63	Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
64	ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
Лыжная подготовка (Вариативная часть)		5
65	Круговая тренировка. Упражнения на развитие координационных и скоростно – силовых качеств	1
66	Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок».	1
67	Понятие «Физическая нагрузка». Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
68	ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
69	ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1
Плавание		4
70	Имитация-вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.	1
71	Выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении- имитация.	1
72	Умение держаться на воде с использованием подручных средств.	1
73	Сухое плавание вольным стилем.	1
Подвижные игры		9
74	Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»	1
75	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1
76	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1

77	Упражнения с мячами на координацию. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча – контроль.	1
78	Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1
79	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1
80	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра «Пионербол».	1
81	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра в «пионербол».	1
82	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «пионербол».	1
Подвижные игры (Вариативная часть)		6
83	Упражнения на координацию. Броски набивного мяча. Игра в «Пионербол»	1
84	Упражнения на скорость и внимание. Челночный бег 3х10м – контроль. Игра в «Пионербол»	1
85	Игра в «Пионербол». Упражнения на силу и гибкость.	1
86	Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/и и эстафеты с мячом.	1
87	Упражнение на гибкость – контроль. П/и и эстафеты с мячом.	1
88	Подвижные игры на скорость и координацию движений.	1
Легкая атлетика		11
89	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Физическая культура человека. Равномерный бег до 3-х мин. Прыжки в высоту с разбега.	1
90	ОРУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в высоту с разбега.	1
91	ОРУ.СБУ. Прыжки в высоту с разбега – на результат.	1
92	Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	1
93	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1
94	Бег до 60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	1
95	Бег. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	1
96	Ходьба. Бег. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	1
97	6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	1
98	Ходьба. Бег. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	1
99	ОРУ СБУ. Полоса препятствий с использованием снарядов гимнастического городка. Подвижные игры.	1
Футбол		3
100	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по футболу. Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по дуге.	1

101	Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей»	1
102	Подведение итогов.	1

4 класс

№ п\п	Раздел. тема	Колич ство часов
	Знания о физической культуре	1
1	Инструктажи мер безопасности на уроках физической культуры, при занятиях легкой атлетикой. История физической культуры. Равномерный бег до 3-х мин. СБУ.ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 30м.	1
	Легкая атлетика	9
2	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	1
3	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1
4	Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.	1
5	Бег до 60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Бег. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	1
7	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	1
8	б-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	1
9	Ходьба. Бег. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	1
10	Ходьба. Бег. ОРУ. Челночный бег 3х10м на результат. П/и "Ловушки с лентой".	1
	Подвижные игры	9
11	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм. ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки" .	1
12	ОРУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "перестрелка" Развитие скоростно -силовых способностей.	1
13	ОРУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Прыжок в длину с места - контроль. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.	1
14	ОРУ. Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.	1
15	Ведение мяча на месте и в движении. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль. П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости.	1
16	Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость - контроль. П/и "Овладей мячом".	1
17	ОРУ. Развитие скоростных способностей. П/и "Пионербол".	1
18	ОРУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1

19	ОРУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1
Подвижные игры (Вариативная часть)		6
20	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. П/и "быстро и точно".	1
21	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча.	1
22	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Борьба за мяч".	1
23	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". Прыжки на скакалке.	1
24	ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". упражнения на гибкость.	1
25	Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". Упражнения на гибкость.	1
Знания о физической культуре		1
26	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики. Физическая культура и спорт в современном обществе. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1
Гимнастика		17
27	Акробатика. Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
28	ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "мост". Эстафеты.	1
29	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке - контроль. Сочетание кувыроков и стойки на лопатках, упражнения "мост"..\n	1
30	Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка. П/и	1
31	ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость. П/и.	1
32	Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Силовая подготовка. П/и.	1
33	ОРУ. Упражнение в висах и упорах - контроль. П/и.	1
34	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
35	ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
36	Упражнения в равновесии - контроль. П/и.	1
37	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание. Упражнения на шведской стенке. П/и.	1
38	Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание. Скоростно-силовая подготовка. П/и.	1
39	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами - контроль. П/и.	1
40	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке, гимнастических матах.	1
41	Полоса препятствий. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке, гимнастических матах.	1
42	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке, гимнастических матах.	1
43	ОРУ. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. П/и.	1

Плавание		
44	Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна-имитация.	1
45	Выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении-имитация.	1
46	Умение держаться на воде с использованием подручных средств-имитация.	1
47	Сухое плавание вольным стилем.	1
Знания о физической культуре		1
48	Инструктаж по ТБ при проведении уроков лыжной подготовки. Базовые понятия физической культуры. Построения и перестроения на лыжах. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. П/и "Проехать через ворота".	1
Лыжная подготовка		20
49	ОРУ на лыжах. Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Повороты.	1
50	ОРУ. Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Развитие двигательных качеств в ходьбе на лыжах на дистанции 1 км.	1
51	Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Ходьба на лыжах дистанция 1 км. Техника скользящего шага – контроль.	1
52	ОРУ. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом.	1
53	ОРУ. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом.	1
54	ОРУ. Прохождение дистанции 1 км на время. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1
55	Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок.	1
56	Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра.	1
57	ОРУ. Виды торможения при спуске – контроль. П/и «Меткий стрелок»	1
58	ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1
59	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. П/и.	1
60	ОРУ. Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». Техника лыжных ходов – контроль.	1
61	ОРУ. Закрепление техники поворота на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет».	1
62	ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1
63	ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1
64	ОРУ. Повороты переступанием – контроль. Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	1

	Лыжная подготовка (Вариативная часть)	9
65	Чередование ранее изученных ходов. ОРУ. Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок».	1
66	Чередование ранее изученных ходов - контроль. ОРУ. Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок».	1
67	ОРУ. Понятие «Физическая нагрузка». Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
68	ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
69	ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1
70	ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1
71	ОРУ. Соревнования по мини-биатлону.	1
72	ОРУ. Соревнования по мини-биатлону.	1
73	Круговая тренировка. Упражнения на развитие координационных и скоростно – силовых качеств.	1
Подвижные игры		9
74	Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»	1
75	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1
76	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1
77	Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча – контроль.	1
78	Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1
79	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1
80	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра в «Пионербол».	1
81	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра в «пионербол».	1
82	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «пионербол».	1
Подвижные игры. (Вариативная часть)		6
83	Упражнения на координацию. Броски набивного мяча. Игра в «Пионербол»	1
84	Упражнения на скорость и внимание. Челночный бег 3x10м – контроль. Игра в «Пионербол»	1
85	Игра в «Пионербол». Упражнения на силу и гибкость.	1
86	Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/и и эстафеты с мячом.	1
87	Упражнение на гибкость – контроль. П/и и эстафеты с мячом.	1
88	Подвижные игры на скорость и координацию движений.	1
Легкая атлетика		11

89	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Физическая культура человека. Равномерный бег до 3-х мин. Прыжки в высоту с разбега.	1
90	Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в высоту	1
91	ОРУ.СБУ. Прыжки в высоту с разбега – на результат.	1
92	Бег на короткие дистанции. Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	1
93	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. Бег 30м. на результат. Прыжки в длину с разбега.	1
94	Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	1
95	Бег. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	1
96	Метание мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	1
97	6 мин. бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	1
98	Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	1
99	Полоса препятствий с использованием снарядов гимнастического городка. Подвижные игры.	1
Футбол		3
100	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по футболу. Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по дуге.	1
101	Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей»	1
102	Подведение итогов.	1