

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Гимназия №1 имени дважды Героя Советского Союза, летчика-космонавта
Романенко Юрия Викторовича»

Согласовано
Руководитель МРО
учителей физической
культуры
Добинина О.С. / ДСК

Директор гимназии



Солн

Утверждаю
О.Н. Говорухина
«28» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
1-4 КЛАСС
2019-2020 учебный год

(Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО гимназии, Положением о составлении рабочих программ)

Рабочую программу разработал(и) Никонов А.С., Елсакова Л.П.

Должность - учитель физической культуры

Подпись разработчика(ов) программы *Л.П. Елсакова*

Программа проверена: зам. директора по УР *О.С. Добинина*

«28» августа 2019г.

Бузулук, 2019 г.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы по физической культуре (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Курсивом в программах учебных предметов выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым учащиеся «получат возможность научиться».

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

–организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

–измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

–выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

–выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

–выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

–выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

–сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

–выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

–играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

–плавать, в том числе спортивными способами;

–выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2.Содержание образовательной программы

Содержание учебного материала – 1 класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья 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. **Физические упражнения.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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, кувырок назад 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.

¹

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 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 высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения (в процессе урока).

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 поочерёдно 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 по развитию 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 висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими 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 опоры 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 поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о 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 поочередно.

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 ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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 сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание учебного материала – 2класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

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

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность².

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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, кувырок назад 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 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 высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на

согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения(в процессе урока).

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба 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 по развитию 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 висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими 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 опоры 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 поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о 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 поочерёдно.

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 ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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 сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; 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 (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание учебного материала – 3 класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Физическая культура её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. 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.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока). 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 деятельность³.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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, кувырок назад 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения (в процессе урока).

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 поочерёдно 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 по развитию 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 висы, 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 поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о 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 поочередно.

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 ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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 сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; 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 (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание учебного материала – 4 класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. 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 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 (в процессе урока). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность⁴.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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, кувырок назад 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 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 высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения (в процессе урока).

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 поочерёдно 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 по развитию 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 висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 опоры 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 поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о 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 поочерёдно.

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 ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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 сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; 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 (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Календарно – тематическое планирование для 1 класса
по физической культуре (3 часа в неделю всего 99 часов)**

№ п\п	Содержание	Кол –во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1 четверть- 24 ч Легкая атлетика				
1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1	2-6.09	
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Гимнастика для глаз. Ходьба и бег.	1	2-6.09	
3	Игра «Отгадай, чей голосок?»	1	2-6.09	
4	Бег с высокого старта на короткие дистанции. 30 м	1	9-13.09	
5	Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1	9-13.09	
6	Игра «На прогулку»	1	9-13.09	
7	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	16-20.09	
8	Поднимание туловища из положения лежа.	1	16-20.09	
9	Игра «Пустое место»	1	16-20.09	
10	Наклоны вперед сидя на полу.	1	23-27.09	
11	Метание мяча в вертикальную цель.	1	23-27.09	
12	Игра «Космонавты»	1	23-27.09	
13	Обучение технике метания мяча в вертикальную цель.	1	30.09 - 4.10	
14	Метание мяча в вертикальную цель.	1	30.09 - 4.10	
15	Игра «Ловля обезьян»	1	30.09 - 4.10	
16	Закрепление метания мяча в вертикальную цель.	1	7-11.10	
Подвижные и спортивные игры				
17	Броски и ловля мяча	1	7-11.10	
18	Игра «Салки – ноги от земли»	1	7-11.10	
19	Знакомство с техникой передачи мяча двумя руками в парах от груди	1	14-18.10	
20	Передача мяча двумя руками в парах от груди	1	14-18.10	

21	Игра «Медведи и пчёлы»	1	14-18.10	
22	Закрепление техники передачи мяча двумя руками в парах от груди	1	21-25.10	
23	Совершенствование передачи мяча двумя руками в парах от груди.	1	21-25.10	
24	Игра «Эстафета зверей»	1	21-25.10	
2 четверть- 24 ч				
25	Подвижные игры с мячом	1	5-8.11	
26	Подвижные игры с мячом. ОРУ.	1	5-8.11	
27	Игра «Бег сороконожек»	1	5-8.11	
Гимнастика с элементами акробатики				
28	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Утренняя гимнастика, её роль и значение.	1	11-15.11	
29	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1	11-15.11	
30	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	11-15.11	
31	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	18-22.11	
32	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	1	18-22.11	
33	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	18-22.11	
34	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	25-29.11	
35	Акробатические упражнения: Кувырок вперед.	1	25-29.11	
36	Комплексы дыхательных упражнений. Кувырок вперед.	1	25-29.11	
37	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	2-6.12	
38	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений	1	2-6.12	
39	Комплексы дыхательных упражнений.	1	2-6.12	

	Гимнастический мост			
40	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	9-13.12	
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	9-13.12	
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, передвижение по гимнастической стенке.	1	9-13.12	
43	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания.	1	16-20.12	
44	Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1	16-20.12	
45	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	16-20.12	
46	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Висы, перемахи.	1	23-27.12	
47	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке	1	23-27.12	
48	Развитие координации: Ходьба по низкому гимнастическому бревну.	1	23-27.12	
3 четверть – 27 ч				
Лыжные гонки				
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1	13-17.01	
50	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).	1	13-17.01	
51	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	13-17.01	
52	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1	20-24.01	
53	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Правильное выполнение посадки	1	20-24.01	

	лыжника.			
54	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	20-24.01	
55	Повороты на месте	1	27-31.01	
56	Передвижение на лыжах	1	27-31.01	
57	Подъем «полуёлочкой».	1	27-31.01	
58	Спуск в основной стойке.	1	3-7.02	
59	Спуски и подъемы.	1	3-7.02	
60	Повороты, спуски, подъемы.	1	3-7.02	
61	Подбирание предметов во время спусков.	1	17-21.02	
62	Прохождение тренировочной дистанции.	1	17-21.02	
63	Упражнения на выносливость и координацию.	1	17-21.02	
64	Эстафета в передвижении на лыжах.	1	25-28.02	
Подвижные и спортивные игры				
65	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры разных народов.	1	25-28.02	
66	Специальные передвижения без мяча	1	25-28.02	
67	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча	1	2-6.03	
68	На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Ведение мяча	1	2-6.03	
69	Подвижные игры на материале баскетбола	1	2-6.03	
70	Подбрасывание мяча.	1	10-13.03	
71	Подвижные игры на материале волейбола	1	10-13.03	
72	На материале гимнастики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	10-13.03	
73	Подвижные игры разных народов.	1	16-20.03	
74	На материале гимнастики: игровые задания с использованием упражнений на силу.	1	16-20.03	
75	На материале гимнастики: игровые задания с использованием упражнений на	1	16-20.03	

	координацию.			
4 четверть -22 ч				
Легкая атлетика				
76	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1	1-3.04	
77	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1	1-3.04	
78	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением.	1	1-3.04	
79	Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту.	1	6-10.04	
80	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	6-10.04	
81	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	6-10.04	
82	Метание: малого мяча на дальность.	1	13-17.04	
83	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	1	13-17.04	
84	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1	13-17.04	
85	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	20-24.04	
86	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	20-24.04	
87	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.	1	20-24.04	
88	Подвижные игры на материале легкой атлетики: Прыжки, бег, метания и броски	1	27-1.05	
89	Подвижные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту.	1	27.04-1.05	
Подвижные и спортивные игры				
90	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	27.04-1.05	
91	Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	4.05-8.05	
92	Футбол: Остановка мяча.	1	4-8.05	
93	На материале легкой атлетики: упражнения координацию, выносливость и быстроту.	1	4.05-8.05	

94	Футбол: Ведение мяча	1	11.05-- 15.05	
95	На материале гимнастики: игровые задания с использованием упражнений на внимание силу и ловкость	1	11.05- - 15.05	
96	Зачёт (промежуточная аттестация)	1	11.05-15.05	
97	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, броски. Подвижные игры на материале футбола.	1	18-22.05	
98	Подвижные игры на материале футбола.	1	18--22.05	
99	Эстафеты с мячами. Правила поведения на воде.	1	18.05-22.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре - 2 класс

№ урок а	Содержание (раздел, тема)	Кол- во часов	Дата	
			По плану	По факту
1 четверть- 24 часа				
Легкая атлетика -15 часов.				
1	Когда и как возникла физическая культура?	1	2.09	
2	Твой организм. Основные внутренние органы. Физические качества	1	4.09	
3	Тренировка ума и характера, первая помощь при травмах.	1	6.09	
4	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	1	9.09	
5	Ходьба и её разновидности. Входной контроль.	1	11.09	
6	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	13.09	
7	Бег с ускорением с высокого старта.	1	16.09	
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1	18.09	
9	Бег с преодолением препятствий.	1	20.09	
10	Челночный бег	1	23.09	
11	Прыжки с места	1	25.09	
12	Прыжки в длину с разбега	1	27.09	
13	Прыжки со скакалкой.	1	30.09	
14	Упражнения с малым мячом.	1	2.10	
15	Метание малого мяча цель.	1	4.10	
Подвижные игры и спортивные игры -10 часов.				
16	«Зачем нужен режим дня?»	1	7.10	
17	Простейшие закаливающие процедуры.	1	9.10	
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	11.10	
19	Правила в игре, их значение. Игра «К своим флажкам».	1	14.10	
20	Игра «Два мороза» Правила поведения и безопасность.	1	16.10	
21	Игра «Зайцы в огороде»	1	18.10	

22	Игра «Лиса и куры».	1	21.10	
23	Игра «Точный расчет». <i>Правила организации и проведения игр</i>	1	23.10	
24	Игра «Кто дальше бросит».	1	25.10	
2 четверть - 23 ч				
25	Игра «Пятнашки».	1	6.11	
26	Игра «Прыгающие воробушки».	1	8.11	
27	Игра «Метко в цель».	1	11.11	
Гимнастика с основами акробатики -21ч				
28	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	13.11	
29	Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	1	15.11	
30	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1	18.11	
31	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	1	20.11	
32	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1	22.11	
33	Упоры, виды упоров.	1	25.11	
34	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1	27.11	
35	Лазание по наклонной плоскости	1	29.11	
36	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	2.12	
37	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1	4.12	
38	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1	6.12	
39	Особенности физической культуры разных народов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	9.12	
40	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Рубежный контроль.	1	11.12	
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке,	1	13.12	

	передвижение по гимнастической стенке.			
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания	1	16.12	
43	Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку	1	18.12	
44	Развитие силовых способностей: прыжки в верх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	1	20.12	
45	Составление режима дня. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	23.12	
46	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Висы, перемахи.	1	25.12	
47	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке	1	27.12	
3 четверть – 31 ч				
48	Развитие координации: Ходьба по низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага.	1	13.01	
Лыжные гонки – 18 часов				
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1	15.01	
50	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).	1	17.01	
51	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	20.01	
52	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1	20.01	
53	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Правильное выполнение посадки лыжника.	1	22.01	
54	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	24.01	
55	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Повороты на месте.	1	27.01	

56	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	29.01	
57	Подъем «полуёлочкой».	1	31.01	
58	Спуск в основной стойке.	1	3.02	
59	Спуск с горы с изменяющимися стойками лыжника.	1	5.02	
60	Спуски и подъемы.	1	7.02	
61	Развитие координации: подбор предметов во время спусков в низкой стойке.	1	10.02	
62	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	12.02	
63	Прохождение тренировочной дистанции.	1	14.02	
64	Упражнения на выносливость и координацию	1	17.02	
65	Эстафета в передвижении на лыжах.	1	19.02	
66	Передвижение на лыжах	1	21.02	
Подвижные и спортивные игры– 12 часов.				
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры разных народов.	1	26.02	
68	Специальные передвижения без мяча	1	28.02	
69	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Ведение мяча	1	2.03	
70	На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Ведение мяча	1	4.03	
71	Подвижные игры на материале баскетбола	1	4.03	
72	Подбрасывание мяча.	1	6.03	
73	Подбрасывание и ловля мяча через сетку	1	11.03	
74	Подвижные игры на материале волейбола	1	13.03	
75	На материале гимнастики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	13.03	
76	Подвижные игры разных народов	1	16.03	

77	На материале гимнастики: игровые задания с использованием упражнений на силу.	1	18.03	
78	Эстафеты с мячами	1	20.03	
4 четверть-24ч				
Гимнастика с основами акробатики – 9 часов				
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне	1	1.04	
80	Выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой. Комплексы дыхательных упражнений.	1	3.04	
81	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	6.04	
82	Гимнастическая комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	8.04	
83	Гимнастика для глаз. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	10.04	
84	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	13.04	
85	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	15.04	
86	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	17.04	
87	Развитие силовых способностей: развитие мышц туловища с использованием набивных мячей.	1	20.04	
Легкая атлетика – 9 часов				
88	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1	22.04	
89	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением.	1	24.04	
90	Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту.	1	27.04	
91	Беговые упражнения: из разных исходных положений	1	29.04	
92	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	6.05	

93	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	8.05	
94	Метание: малого мяча на дальность.	1	13.05	
95	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	1	15.05	
96	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.	1	18.05	
Подвижные и спортивные игры – 6 часов				
97	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	20.05	
98	Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	22.05	
99	Футбол: Остановка мяча.	1	25.05	
100	Футбол: Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1	25.05	
101	Зачёт (промежуточная аттестация)	1	28.05	
102	Эстафеты с мячами. Правила поведения на воде	1	29.05	

Календарно – тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Наименование разделов	Кол – во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Легкая атлетика -15 часов				
1	Освоить понятие физическая культура. Личная гигиена.	1	2-6.09	
2	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	1	2-6.09	
3	Ходьба с изменением длинны и частоты шага. Высокий старт	1	2-6.09	
4	Бег с изменением длинны и частоты шага. Высокий старт. Входной контроль.	1	9-13.09	
5	Бег с ускорением с высокого старта. Сердце и кровеносные сосуды.	1	9-13.09	
6	Бег с изменением скорости.	1	9-13.09	
7	Бег с преодолением препятствий.	1	16-20.09	
8	Прыжки с места в длину.	1	16-20.09	
9	Прыжки в длину с разбега	1	16-20.09	
10	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	23-27.09	
11	Метание малого мяча с места	1	23-27.09	
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	23-27.09	
13	Метание на дальность	1	30.09- 04.10	
14	Эстафетный бег.	1	30.09- 04.10	
15	Эстафетный бег. Закаливание.	1	30.09- 04.10	
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол- 12 часов				
16	Правила в игре, их значение. Игра	1	7-11.10	

	«Пустое место».			
17	Игра «Белые медведи» Правила поведения и безопасность.	1	7-11.10	
18	Игра «Космонавты».	1	7-11.10	
19	Игра «Волк во рву».	1	14-18.10	
20	Игра «Перестрелка». Правила организации и проведения игр.	1	14-18.10	
21	Игра «Мини баскетбол».	1	14-18.10	
22	Игра «Борьба за мяч». Нервная система.	1	21-25.10	
23	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	21-25.10	
24	Игра «Охотники и утки».	1	21-25.10	
25	Игра «Удочка».	1	5-8.11	
26	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	5-8.11	
27	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	5-8.11	
Гимнастика с основами акробатики -21 час				
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	11-15.11	
29	Акробатические упражнения: Упражнения в группировке, перекаты, упоры, седы.	1	11-15.11	
30	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	11-15.11	
31	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках.	1	18-22.11	
32	Развитие координации: равновесие «ласточка».	1	18-22.11	
33	Измерение длины и массы тела, показатели	1	18-22.11	

	осанки и физических качеств. Акробатические упражнения: Кувырок вперед.			
34	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирований правильной осанки и развития мышц туловища. Акробатические упражнения: Кувырок назад.	1	25-29.11	
35	Акробатические упражнения: Кувырок вперед. Гимнастический мост.	1	25-29.11	
36	Акробатические упражнения: Кувырок вперед. Гимнастический мост. Ласточка.	1	25-29.11	
37	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке и низкому бревну.	1	2-6.12	
38	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке и низкому бревну.	1	2-6.12	
39	Акробатические комбинации: Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	2-6.12	
40	Акробатические комбинации: Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	9-13.12	
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	9-13.12	
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, передвижение по гимнастической стенке.	1	9-13.12	
43	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания.	1	16-20.12	
44	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Комплекс упражнений утренней зарядки. Рубежный контроль.	1	16-20.12	

45	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	16-20.12	
46	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Висы, перемахи.	1	23-27.12	
47	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись.	1	23-27.12	
48	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	23-27.12	
Лыжные гонки -18 часов				
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	13-18.01	
50	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	13-18.01	
51	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Правильное выполнение посадки лыжника.	1	13-18.01	
52	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Повороты.	1	20-24.01	
53	Лыжная подготовка. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Повороты	1	20-24.01	
54	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	20-24.01	
55	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	27-31.01	
56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	27-31.01	
57	Подъем «лесенкой». Развитие координации: скольжение на правой (левой) нога после двух-трёх шагов.	1	27-31.01	
58	Спуск в основной стойке.	1	3-7.02	
59	Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	3-7.02	

60	Развитие выносливости: прохождение отрезков в режиме большой интенсивности.	1	3-7.02	
61	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1	10-14.02	
62	Согласование движений рук и ног в попеременном в двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	10-14.02	
63	Подвижные игры на материально-лыжной подготовке: эстафета в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	10-14.02	
64	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1	17-21.02	
65	Развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции 1 км.	1	17-21.02	
66	Подвижные игры на материально-лыжной подготовке: эстафета в передвижении на лыжах,	1	17-21.02	
Подвижные и спортивные игры. Волейбол.- 12 часов				
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подбрасывание мяча.	1	24-28.02	
68	Подбрасывание мяча. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	24-28.02	
69	Прием и передача мяча.	1	24-28.02	
70	Прием и передача мяча	1	2-6.03	
71	Подача мяча.	1	2-6.03	
72	Подача мяча.	1	2-6.03	
73	Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры разных народов.	1	9-13.03	
74	Подвижные игры разных народов.	1	9-13.03	
75	Подвижные игры на материале волейбола.	1	9-13.03	
76	Подвижные игры на материале волейбола. Организация и проведение подвижных игр.	1	16-20.03	

77	На материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на координацию	1	16-20.03	
78	На материале легкой атлетики: метание и броски мяча.	1	16-20.03	
Гимнастика с основами акробатики -9 часов				
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне	1	1-3.04	
80	Выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой.	1	1-3.04	
81	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	1-3.04	
82	Гимнастическая комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	6-10.04	
83	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	6-10.04	
84	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	6-10.04	
85	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе и лёжа	1	13-17.04	
86	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	13-17.04	
87	Развитие силовых способностей: развитие мышц туловища с использованием набивных мячей.	1	13-17.04	
Лёгкая атлетика- 9 часов				
88	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, прыжки в высоту.	1	20-24.04	
89	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1	20-24.04	

90	Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту.	1	20-24.04	
91	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1	27.04-1.05	
92	Беговые упражнения: из разных исходных положений, челночный бег.	1	27.04-1.05	
93	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1	27.04-1.05	
94	Развитие быстроты в беге на 30 м.	1	27.04-1.05	
95	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.	1	4.05-8.05	
96	Равномерный 6-минутный бег	1	4.05-8.05	
Подвижные и спортивные игры. Футбол.- 6 часов				
97	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	4.05-8.05	
98	Остановка мяча	1	11-15.05	
99	Ведение мяча	1	11-15.05	
100	Зачёт (промежуточная аттестация)	1	11-15.05	
101	Подвижные игры на материале футбола. Правила поведения на воде.	1	11-15.05	
102	Подвижные игры на материале футбола. Правила поведения на воде.	1	18-22.05	

Календарно – тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Наименование разделов	Кол – во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Легкая атлетика -15 часов				
1	Освоить понятие физическая культура. Личная гигиена.	1	2-6.09	
2	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	1	2-6.09	
3	Ходьба с изменением длинны и частоты шага. Высокий старт	1	2-6.09	
4	Бег с изменением длинны и частоты шага. Высокий старт.	1	9-13.09	
5	Бег с ускорением с высокого старта. Сердце и кровеносные сосуды.	1	9-13.09	
6	Бег с изменением скорости. Входной контроль.	1	9-13.09	
7	Бег с преодолением препятствий.	1	16-20.09	
8	Прыжки с места в длину.	1	16-20.09	
9	Прыжки в длину с разбега	1	16-20.09	
10	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	23-27.09	
11	Метание малого мяча с места	1	23-27.09	
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	23-27.09	
13	Метание на дальность	1	30.09- 04.10	
14	Эстафетный бег.	1	30.09- 04.10	
15	Эстафетный бег. Закаливание.	1	30.09- 04.10	
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол -12 часов				
16	Правила в игре, их значение. Игра «Пустое место».	1	7-11.10	

17	Игра «Белые медведи» Правила поведения и безопасность.	1	7-11.10	
18	Игра «Космонавты».	1	7-11.10	
19	Игра «Волк во рву».	1	14-18.10	
20	Игра «Перестрелка». Правила организации и проведения игр.	1	14-18.10	
21	Игра «Мини баскетбол».	1	14-18.10	
22	Игра «Борьба за мяч». Нервная система.	1	21-25.10	
23	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	21-25.10	
24	Игра «Охотники и утки».	1	21-25.10	
25	Игра «Удочка».	1	5-8.11	
26	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	5-8.11	
27	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	5-8.11	
Гимнастика с основами акробатики- 21 час				
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	11-15.11	
29	Акробатические упражнения: Упражнения в группировке, перекуты, упоры, седы.	1	11-15.11	
30	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	11-15.11	
31	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках.	1	18-22.11	
32	Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой.	1	18-22.11	
33	Акробатические упражнения: Кувырок вперед. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	18-22.11	

34	Акробатические упражнения: Кувырок назад. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	1	25-29.11	
35	Акробатические упражнения: Кувырок вперед и назад.	1	25-29.11	
36	Акробатические упражнения: Гимнастический мост. Ласточка.	1	25-29.11	
37	Упражнения на формирование осанки.	1	2-6.12	
38	Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев.	1	2-6.12	
39	Акробатические комбинации: Ласточка, упор присев, кувырок вперед в упор присев, пережат назад, стойка на лопатках, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.	1	2-6.12	
40	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке и низкому бревну.	1	9-13.12	
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	9-13.12	
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, передвижение по гимнастической стенке.	1	9-13.12	
43	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания.	1	16-20.12	
44	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	16-20.12	
45	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Подтягивание. Рубежный контроль.	1	16-20.12	
46	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Висы, перемахи.	1	23-27.12	

47	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись.	1	23-27.12	
48	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	23-27.12	
Лыжные гонки -18 часов				
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	13-18.01	
50	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	13-18.01	
51	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Правильное выполнение посадки лыжника.	1	13-18.01	
52	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Повороты.	1	20-24.01	
53	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Повороты	1	20-24.01	
54	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	20-24.01	
55	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	27-31.01	
56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	27-31.01	
57	Подъем «лесенкой». Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1	27-31.01	
58	Спуск в основной стойке.	1	3-7.02	
59	Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	3-7.02	
60	Повороты, спуски, подъемы.	1	3-7.02	
61	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1	10-14.02	
62	Развитие выносливости: Прохождение	1	10-14.02	

	тренировочной дистанции на лыжах.			
63	Подвижные игры на материально-лыжной подготовке: эстафета в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	10-14.02	
64	Комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	17-21.02	
65	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	17-21.02	
66	Подвижные игры на материально-лыжной подготовки: эстафета в передвижении на лыжах	1	17-21.02	
Подвижные и спортивные игры. Волейбол. -12 часов				
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подбрасывание мяча.	1	24-28.02	
68	Подбрасывание мяча. Гимнастика для глаз.	1	24-28.02	
69	Прием и передача мяча.	1	24-28.02	
70	Прием и передача мяча	1	2-6.03	
71	На материале легкой атлетики: метания и броски.	1	2-6.03	
72	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	2-6.03	
73	Подача мяча.	1	9-13.03	
74	Подача мяча.	1	9-13.03	
75	Подвижные игры на материале волейбола.	1	9-13.03	
76	Подвижные игры на материале волейбола. Организация и проведение подвижных игр.	1	16-20.03	
77	На материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на координацию	1	16-20.03	
78	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию.	1	16-20.03	
Гимнастика с основами акробатики -9 часов				
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды,	1	1-3.04	

	обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне.			
80	Выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой.	1	1-3.04	
81	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	1-3.04	
82	Гимнастическая комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	6-10.04	
83	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	6-10.04	
84	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	6-10.04	
85	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	13-17.04	
86	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	13-17.04	
87	Развитие силовых способностей: развитие мышц туловища с использованием набивных мячей.	1	13-17.04	
Лёгкая атлетика- 9 часов				
88	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, прыжки в высоту.	1	20-24.04	
89	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.	1	20-24.04	
90	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1	20-24.04	
91	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1	27.04-1.05	
92	Беговые упражнения: челночный бег.	1	27.04-1.05	
93	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1	27.04-1.05	

94	Развитие быстроты в беге на 30, 60 м.	1	27.04-1.05	
95	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.	1	4.05-8.05	
96	Равномерный 6-минутный бег	1	4.05-8.05	
Подвижные и спортивные игры. Футбол.- 6 часов				
97	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	4.05-8.05	
98	Остановка мяча	1	11-15.05	
99	Зачет (промежуточная аттестация)	1	11-15.05	
100	Ведение мяча	1	11-15.05	
101	Подвижные игры на материале футбола. Правила поведения на воде.	1	11-15.05	
102	Подвижные игры на материале футбола. Правила поведения на воде.	1	18-22.05	