

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37 с углубленным изучением отдельных
предметов»

Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

уровень: начальное общее образование

1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии с:

-Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;

-Приказом Министерства образования и науки России от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями);

-Приказом Министерства образования и науки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 **«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»**

и на основании,

- Примерной образовательной программы начального общего образования от 08.04.2015 г. № 1/15,

-Основной образовательной программой начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 37 с углубленным изучением отдельных предметов»

Физическое воспитание в начальной школе направлено на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент)

Учебный план школы предусматривает обязательное изучение физической культуры на уровне начального общего образования в объеме 411 ч. В том числе:

- в 1 классе — 100,5 ч,
- во 2 классе — 103,5 ч,
- в 3 классе — 103,5 ч,
- в 4 классе — 103,5 ч

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.

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).

Содержание основных образовательных программ учебного предмета

Физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

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.

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.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие 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

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 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	1 класс кол-во часов	2 класс кол-во часов	3 класс кол-во часов	4 класс кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6	6	6	6
2	Легкая атлетика	37	40	37	37
3	Гимнастика с основами акробатики	17	17	17	17
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22	22	25	25
5	Лыжные гонки	20	20	20	20
Количество уроков в неделю		3	3	3	3
Количество учебных недель		33,5	35	35	35
Итого		100,5	103,5	103,5	103,5

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся
1 класс**

№	Тема урока	п/п	Наименование раздела. Тема урока	Кол- во
			разных исходных положений.	
9.	Обучение прыжку в длину с места. Ознакомление со способами передвижения человека. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	9.	Беговые упражнения: челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
10.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья.	10.	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества».п.и. «Два Мороза».	11.	Метание: метание малого мяча в вертикальную цель.	1
12.	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. п.и. «Воробушки- попрыгунчики».	12.	Метание малого мяча вертикальную цель. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
13.	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки».	13.	Метание малого мяча на дальность.	1
14	Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель.п.и. «Охотники и утки».	14	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.	1
15.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.п.и. «Кто быстрее схватит».	15.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
16.	Олимпийские игры (летние, зимние). Рассмотреть рисунки (с. 13)	16.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
17.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Обучение технике выполнения перекатов.п.и. «Совушка».	17.	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
		Спортивно-оздоровительная деятельность подвижные и спортивные игры (7ч)		
18.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципа проведения круговой	18.	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбол. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1

	тренировки.			
--	-------------	--	--	--

19	Практическое задание на тему Олимпийские игры (летние, зимние). Изобразить олимпийские виды спорта в рисунке.	19	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
20.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках».п.и. «Займи свое место».	20.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
21.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». п.и. «Передача мяча в тоннеле».	21.	Баскетбол: броски мяча в корзину. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
22.	Изобразить символику Олимпийских игр в рисунке.	22.	Баскетбол: броски мяча в корзину.	1
23.	Контроль двигательных качеств: подтягивание.п.и. «Волк во рву».	23.	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.	1
24	Совершенствование упражнений в равновесии.п.и. «Тараканчики».	24	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
		Знания о физической культуре (1) 2 четверть		
25.	Твой организм. Основные части тела. Подвижные игры народов России. Правила игры «Лапта».	25.	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
		Спортивно-оздоровительная деятельность гимнастика с основами акробатики (6ч)		
26.	Совершенствование упражнений акробатики: наклон вперед сидя на полу, «мост», «полушпагат». Обучение перекату назад в группировке.	26.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.	1
27.	Упражнения с гимнастическими палками. п.и. «Стрелки часов».	27.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
28.	Обучение упражнениям в равновесии,п.и. «Змейка». Совершенствование строевых	28.	Акробатические упражнения: упоры; седы.	1
29.	Закаливание. Обучение прыжкам	29.	Акробатические упражнения: упражнения в группировке,	1

	через скакалку. п.и. «Солнышко».		перекаты, стойка на лопатках.	
30.	Закаливание для укрепления здоровья. Способы закаливания.п.и. «Удочка».	30.	Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
31.	Эстафеты с обручем и скакалкой. Кувырок вперед.п.и. «Солнышко».	31.	Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад.	1
		Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (11ч)		
32.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Упражнения «мост», «лодочка».	32.	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами.	1
33.	Осанка. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки.	33.	Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
34.	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке.п.и. «Ноги на весу».	34.	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.	1
35.	Обучение лазания по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.п.и. «Ноги на весу».	35.	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.	1
36.	Обучение смыканию и размыканию приставным шагом.п.и. «Ноги на весу».	36.	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
37.	Обучение упражнениям с обручем. Развитие выносливости в круговой тренировке.	37.	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).	1
38.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	38.	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке.	1

39.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по канату.	39.	Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
40.	Упоры и равновесия.п.и. «Третий лишний».	40.	Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.	1
41.	Упражнения на гимнастической скамейке п.и. «Бездомный заяц».	41.	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
42.	Полоса препятствий.п.и. «Удочка». Органы чувств.	42.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
		Спортивно-оздоровительная деятельность подвижные и спортивные игры (6ч)		
43.	Обучение парным упражнениям. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.п.и. «Чехарда».	43.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1
44.	Акробатические упражнения. Усложнение полосы препятствий.п.и. «День и ночь».	44.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на внимание, силу.	1
45.	Прыжки на двух ногах различными способами. п.и. «День-ночь».	45.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на ловкость и координацию. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
46.	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений с палками. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».	46.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
47.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» мячом.	47.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики:	1

			упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
48.	Совершенствование выполнения строевых упражнений, построения в шеренгу, колонну.п.и. «Займи свое место».	48.	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
Знания о физической культуре (1ч)				
49	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	49	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность лыжные гонки (14ч)				
50	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1
51	Обучение ступающему шагу на лыжах и движению в колонне с соблюдением дистанции.	51	Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
52	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.	52	Передвижение на лыжах, повороты, спуски.	1
53	Развитие умения двигаться на лыжах ступающим шагом.	53	Передвижение на лыжах, повороты, спуски.	1
54	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	54	Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
55	Первые признаки обморожения. Оказание доврачебной помощи при обморожении.	55	Передвижение на лыжах, спуск, подъемы.	1
56	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне.	56	Передвижение на лыжах.	1
57	Обучение торможению на лыжах	57	Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
58	Зимние забавы народов России.п.и. «Снежки».	58	Передвижение на лыжах.	1
59	Обучению движению на лыжах с помощью палок.	59	Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
60	Обучение скользящему шагу на	60	Повороты; спуски; подъёмы.	1

	лыжах с палками.			
61	Зимние забавы народов России.п.и. «Взятие снежного городка».	61	Передвижение на лыжах.	1
62	Обучение подъему на лыжах с помощью палок.	62	Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
63	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем.	63	Повороты; спуски; подъёмы;	1
		Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (6ч)		
64	Обучение правилам проведения эстафет на лыжах.	64	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте.	1
65	Развитие выносливости во время прохождения дистанции на лыжах 500м.	65	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
66	Обучение броскам и ловле малого мяча. п.и. «Вышибалы».	66	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.	1
67	Обучение упражнениям с мячом у стены.п.и. «Охотники и утки».	67	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
68	Обучение ведению мяча на месте и в движении.п.и. «Мяч из круга».	68	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
69	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу».п.и. «Мяч соседу».	69	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
		Спортивно-оздоровительная деятельность подвижные и спортивные игры (9ч)		
70	Встречные эстафеты с мячом.	70	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбол.	1
71.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». п.и. «Горячая картошка».	71.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
72	Обучение баскетбольным упражнениям в парах. п.и. «Гонка мячей в колоннах».	72	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
73	Подвижная игра «Самый меткий».	73	Баскетбол: ведение мяча.	1
74	Обучение броскам набивного мяча из-за головы.п.и. «Вышибалы».	74	Баскетбол: ведение мяча. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1

75	Контроль за двигательными качествами: бросок набивного мяча из-за головы.п.и. «Удочка».	75	Баскетбол: броски мяча в корзину.	1
76	Контроль за двигательными качествами: бросок малого мяча в цель.п.и. «Быстрая подача».	76	Баскетбол: броски мяча в корзину.	1
77	Передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ловля баскетбольного мяча.	77	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
78	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Ведение мяча с изменением отскока.	78	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.	1
		Знания о физической культуре (1ч) 4 четверть		
79.	Передача мяча с перемещением.п.и. «Мяч капитану».	79.	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
		Общеразвивающие упражнения на материале легкая атлетика (10ч)		
80	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).	80	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.	1
81	Подвижные игры - названия и правила	81	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
82	Подвижная игра «Перестрелка».	82	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
83	Строевые упражнения.	83	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
84	Метание теннисного мяча, развитие выносливости в кроссовой подготовке.	84	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
85	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча.п.и. «Вышибалы».	85	Развитие быстроты: челночный бег.	1
86	Развитие выносливости и быстроты.	86	Развитие быстроты: челночный бег.	1

			Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	
87	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 3х10 м), гибкости (наклон вперед стоя)	87	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
88	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	88	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.	1
89	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте - п.и. «Удочка».	89	Развитие выносливости: равномерный 6 минутный бег. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1
		Способы физкультурной деятельности (1ч)		
90	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	90	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
		Спортивно-оздоровительная деятельность легкая атлетика (8ч)		
91	Развитие быстроты, передача и ловля волейбольного мяча.	91	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
92	Подвижная игра «Перестрелка».	92	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
93	Развитие общей выносливости в круговой тренировке.	93	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
94	Специальные беговые упражнения. Круговые эстафеты с этапом 20м.	94	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
95	Подвижная игра «Ворованное знамя».	95	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
96.	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое	96.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на	1

	место».		дальность.	
97	Эстафеты с мячом.п.и. «Минифутбол».	97	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность Подготовка к	1
5	Расчет по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. п.и. «Удочка».	5	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	1
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.п.и. «Кто дальше бросит».	6	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса. ГТО.	1
7	Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями».п.и. «Жмурки».	7	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
8	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. п.и. «Кто дальше бросит».	8	Беговые упражнения: челночный бег.	1
9	Обучение бегу с изменением направления и частоты шагов.п.и. «Два Мороза».	9	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
10	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований.п.и. «Займи свое место».	10	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
11	Основные способы развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	11	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
12	Развитие скоростных качеств на различных дистанциях. Бег на 30 метров с высокого старта.	12	Прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
13	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания-разучивание русской народной игры «Горелки».	13	Физические упражнения.	1
14	Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях.п.и. «Охотники и зайцы».	14	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	1
15	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Поднимание туловища за 30с. п.и. «Волна».	15	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
16	Подготовить выступление об Олимпийских играх или других соревнованиях.	16	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по	1

			профилактике и коррекции нарушений осанки.	
17	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра на внимание «Чей голос?».	17	Метание малого мяча вертикальную цель дальность.	1
18	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	18	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
19	Что такое «физическая культура»? п.и. «Третий лишний».	19	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1
20	Совершенствование техники кувырка вперед, мост. Круговая тренировка.п.и. «Передача мяча в тоннеле».	20	Баскетбол: ведение мяча.	1
21	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».п.и. «Посадка картофеля».	21	Баскетбол: ведение мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
22	Твой организм. Основные части тела.с 20-25	22	Из истории физической культуры.	1
23	Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине, подтягивание.п.и. «Конники-спортсмены».	23	Баскетбол. Броски и ловля мяча.	1
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».п.и. «Прокати быстрее мяч».	24	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
25	Обучение висам углом. Развитие внимания, памяти, координации. п.и. «Что изменилось», «Чей голос».	25	Особенности физической культуры разных народов	1
26	Значение физкультминуток. Кувырок вперед. п.и. «Непослушные стрелки часов».	26	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
27	Упражнения «мост», «полушпагат». п.и.»Веревочка под ногами».	27	Акробатические упражнения: упоры; седы. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
28	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие координации движений, внимания.	28	Выполнение простейших закаливающих процедур	1

29	Упражнения акробатики. Развитие внимания, ловкости. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	29	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1
30	Значение закаливания для организма человека. Правила страховки. п.и. «Удочка».	30	Акробатические упражнения: гимнастический мост. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
31	Полоса препятствий. Развитие ловкости и скорости.п.и. «Ноги на весу».	31	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
32	Прыжки со скакалкой. Совершенствование комплекса упражнений для формирования правильной осанки.п.и. «Удочка».	32	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
33	Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые упражнения.	33	Упражнения на низкой гимнастической перекладине; висы. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
34	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Комплекс для осанки.	34	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами;	1
35	«Стойка на лопатках», «лодочка». Полоса препятствий.	35	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
36	ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча.п.и. «Вышибалы».	36	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.Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
37	Обучение ловле и броскам мяча в парах.п.и. «Мяч соседу».	37	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;	1
38	Правила безопасности в упражнениях с мячами. Различные способы броска мяча одной рукой. п.и «Мяч среднему».	38	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя)	1
39	Упражнения с мячом у стены-	39	Формирование осанки: ходьба на	1

	бросок и ловля мяча. Общеразвивающие упражнения с мячами.п.и. «Охотники и утки».		носах, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	
40	Ведение мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. п.и «Мяч среднему».	40	Характеристика основных физических качеств: силы. Комплекс упражнений для развития физических качеств: силы.	1
41	Бросок мяча в кольцо способом снизу.п.и. «Мяч соседу».	41	Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте.	1
42	Бросок мяча в кольцо способом сверху.п.и. «Бросок мяча в колонне».	42	Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя), жонглирование малыми предметами. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
43	Баскетбольные упражнения с мячом в парах.п.и. «Гонка мячей».	43	Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
44	Ведение мяча с передвижением приставным шагом. п.и «Антивышибалы».	44	Подвижные и спортивные игры на материале волейбол: приём и передача мяча.	1
45	Бросок набивного мяча из-за головы.п.и. «Вышибалы».	45	Подвижные и спортивные игры на материале волейбол: подача мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
46	Совершенствование броска набивного мяча из-за головы.п.и. «Вышибалы маленьким мячом».	46	Самостоятельные занятия. Составление режима дня	1
47	Эстафеты с мячами.п.и. «Круговые вышибалы».	47	Подвижные и спортивные игры на материале волейбол: подвижные игры на материале волейбола.	1
48	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	48	Подвижные и спортивные игры на материале волейбол: подвижные игры разных народов. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
49	Лыжная подготовка. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	49	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000 метров.	50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1
51	Правила подбора одежды и обуви	51	Лыжные гонки: передвижение на	1

	в зависимости от условий проведения занятий.		лыжах. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	
52	Подъем на лыжах способом «лесенка», спуск в основной стойке.	52	Лыжные гонки: повороты.	1
53	Подъем на лыжах, спуск в основной стойке, торможение палками. п.и. «Кто дальше прокатится».	53	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека.	1
54	Признаки обморожения. Первая помощь при обморожении.	54	Лыжные гонки: спуски, подъемы. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
55	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.	55	Лыжные гонки: спуски, подъемы.	1
56	Обучение падению на бок на месте и в движении.п.и. «День и ночь».	56	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	1
57	Обучение поворотам приставным шагом. Торможение «падением».п.и. «Охотники и олени».	57	Лыжные гонки: торможения. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
58	Обучение поворотам приставным шагом. Торможение «падением».п.и. «Охотники и олени».	58	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
59	Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	59	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
60	Зимние забавы народов России.п.и. «Снежки».	60	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
61	Подвижные игры на лыжах и без лыж.п.и. «На буксире».	61	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
62	Попеременный двухшажный ход с палками на дистанции до 1 км.	62	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций	1
63	Зимние забавы народов России. Взятие снежного городка.	63	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
64	Подъем на лыжах, спуск в основной стойке, торможение палками.	64	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1

	п.и. «Кто дальше прокатится».			
65	Подъем на лыжах способом «елочкой», спуск в основной стойке.	65	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;	1
66	Скольжение, подъем, спуск.	66	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
67	Обучение одновременному одношажному ходу с палками.	67	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола.	1
68	Подвижные игры на основе волейбола.п.и. «Передал - садись». Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	68	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.	1
69	Подвижные игры на основе волейбола.п.и. «Передал - садись».	69	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
70	Обучение передаче мяча в парах.п.и. «Мяч из круга».	70	Самостоятельные занятия. Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	1
71	Обучение броску и ловле мяча через сетку.п.и. «Перекинь мяч».	71	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
72	Обучение передаче мяча в парах.п.и. «Мяч из круга».	72	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
73	Обучение броску мяча через сетку двумя руками.п.и. «Перекинь мяч».	73	Физические упражнения: физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
74	Обучение подаче двумя руками из-за головы. п.и.«Пионер-бол».	74	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.	1
75	Подвижные игры на основе волейбола.п.и. «Выбей мяч», «Охотники и утки».	75	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
76	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.п.и.	76	Подвижные и спортивные игры. На материале футбол: удар по неподвижному и катящемуся	1

	«Пионер-бол».		мячу.	
77	«Оздоровительные гигиенические и закаливающие процедуры и комплексы».	77	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: метание и броски.	1
78	Подвижные игры на основе волейбола.п.и. «Выбей мяч».	78	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
79	Подвижные игры на основе волейбола.п.и. «Пионер-бол».	79	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: упражнения на выносливость. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
80	Подвижные игры на основе волейбола.п.и. «Пионер-бол».	80	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: упражнения на быстроту.	1
81	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития гибкости. <i>«Водные виды спорта».</i>	81	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.	1
82	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития гибкости.	82	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
83	Освоение навыков плавания. <i>«Утренняя гимнастика и физкультпаузы».</i>	83	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: бег	1
84	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	84	Из истории физической культуры	1
85	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	85	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
86	Освоение навыков плавания. Игра «Блуждающий мяч».	86	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
87	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом, через набивные мячи.	87	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
88	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом, через набивные мячи.	88	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
89	Освоение навыков прыжков. Прыжки с продвижением вперед	89	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с	1

	на одной и двух ногах, через набивные мячи. Игра «Часики».		высокого старта.	
90	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок через веревочку. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	90	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков	1
91	Освоение навыков прыжков. Прыжки с высоты, приземление. Игра «Совушка».	91	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
92	Освоение навыков прыжков. Прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Пятнашки».	92	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.	1
93	Освоение навыков прыжков. Прыжок через веревочку. Прыжки через скакалку. Игра «Зайцы в огороде».	93	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см)	1
94	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Измерение индивидуальных показателей: физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).	94	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
95	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Различные виды ходьбы. Кроссовая подготовка 1000м без учета времени.	95	Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1
96	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Высокий старт, стартовый разгон. Игра «Минифутбол».	96	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
97	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Прыжок в длину с места - учет. Тест на гибкость - учет.	97	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 200.	1
98	Развитие выносливости: 6минутный бег - учет. Игра «Минифутбол».	98	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
99	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Высокий старт, бег 30м - учет.п.и. «Ворованное	99	Организация и проведение подвижных игр.	1

	знамя».			
100	Развитие выносливости: бег 500м - учет.п.и. «Мини-футбол».	100	Подвижные игры разных народов.	1
101	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.п.и. «Ворованное знамя».	101	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
102	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом 50м.	102	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
103	Развитие выносливости: бег 500м - учет. Игра «Мини-футбол».	103	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см). Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
104	Подвижные игры: «Третий лишний», «День-ночь», «Волк во рву».	104	Развитие быстроты: челночный бег	1
105	«Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках». Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).	105	Развитие быстроты: эстафетный бег. Повторное выполнение многоскоков. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1

Физическая культура 3 класс

№	Тема урока	Тема урока	Кол-во
	и развитие выносливости. Бег 500 м - учёт.	бег. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением.	
6.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. «Измерение индивидуальных показателей».	6 Беговые упражнения: челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
7.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег 1 км - учёт.	7 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	1
8.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. «Оздоровительные и закаливающие процедуры».	8 Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
9.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	9 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	1
10.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м, 60 м - учёт.	10 Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	1
11.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. «Домашнее задание по физической культуре».	11 Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: выносливость и быстроту. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
12.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места - учёт. «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств».	12 Из истории физической культуры. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
13.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. «Режим дня и его планирование».	13 Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию.	1
14.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. «Основы знаний о физкультурной деятельности».	14 Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
15.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и	15 Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1

	координационных способностей.		физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	
16.	Овладение умениями в ловле, бросках передачах мяча. «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».	16	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведения мяча.	1
17.	Овладение умениями в ловле, бросках передачах мяча.	17	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведения мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
18.	Овладение умениями ведения мяча и броска в цель. «Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений».	18	Самостоятельные занятия: проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
19.	Овладение умениями ведения мяча и броска в цель.	19	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
20.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи и ведения мяча.	20	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
21.	Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	21	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
22.	Овладение броском двумя руками от груди. Совершенствование технико-тактических взаимодействий.	22	Баскетбол: броски мяча в корзину.	1
23.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	23	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО	1
24.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	24	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
25.	ОРУ в движении. Эстафеты.	25	Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1

			Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
26.	ОРУ в движении. Ловля и бросок мяча. Подвижная игра «Попади в обруч».	26	Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
27.	Тестирование физических качеств. Подтягивание на низкой и высокой перекладине - учёт. Подвижная игра «Белые медведи».	27	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
28.	ОРУ. Ловля и бросок мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	28	Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.	1
29.	Тестирование физических качеств. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с - учёт. Наклон вперед, сидя на полу - учёт. Подвижная игра «Космонавты»	29	Акробатические упражнения: кувырки назад, гимнастический мост. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
30.	ОРУ в движении. Эстафеты.	30	Выполнение простейших закаливающих процедур	1
31.	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	31	Развитие силовых способностей: 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).	1
32.	Акробатика. Строевые упражнения.	32	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения.	33	Выполнение простейших закаливающих процедур	1
34.	Акробатика. Строевые упражнения.	34	Акробатическая комбинация (кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед).	1
35.	Акробатика. Акробатическое соединение - учёт.	35	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Подготовка к сдаче нормативов	1

			Комплекса ГТО.	
36.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. «Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений».	36	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
37.	Упражнения в равновесии. ОРУ с гимнастическими палками.	37	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.	1
38.	Упражнения в равновесии. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты.	38	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
39.	Упражнения в равновесии. ОРУ с гимнастическими палками.	39	Физкультурнооздоровительная деятельность: Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
40.	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Висы.	40	Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
41.	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Висы. Упоры.	41	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
42.	Строевые упражнения. Висы. Упоры.	42	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы	1
43.	Строевые упражнения. Подтягивания в висе, сгибание разгибание рук в упоре лёжа от	43	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги,	1

	скамейки - учёт.		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)	
44.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	44	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
45.	Лазание и перелезание. ОРУ в движении. «Общеразвивающие и корригирующие упражнения».	45	Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
46.	Лазание и перелезание. ОРУ в движении. «Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями»	46	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на ловкость.	1
47.	Лазание по канату - учёт. Опорный прыжок	47	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
48.	Опорный прыжок. Полоса препятствий. «Комплексы дыхательных упражнений».	48	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
49.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Построение с лыжами, передвижение ступающим и скользящим шагом. «История зарождения лыжного спорта».	49	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.	1
50.	«Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья». Построение с лыжами, передвижение ступающим и скользящим шагом.	50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
51.	«Температурный режим занятий на лыжах». Построение с лыжами, передвижение скользящим шагом. Эстафета.	51	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1

52.	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	52	Лыжные гонки. Повороты	1
53.	«Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями». Передвижение попеременным двухшажным ходом 1,5 км.	53	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: спуски. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
54.	Передвижение попеременным двухшажным ходом 1 км - учёт.	54	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: повороты.	1
55.	Подъём на склон, спуск. Прохождение дистанции до 1,5 км.	55	Лыжные гонки. Подъёмы, торможение.	1
56.	Подъём на склон, спуск. Прохождение дистанции до 1,5 км.	56	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: подъёмы и спуски. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
57.	Подъём на склон, преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции до 1,5 км.	57	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: подъёмы и спуски.	1
58.	Прохождение дистанции 1 км. Подъём на склон, преодоление ворот при спуске - учёт.	58	Из истории физической культуры	1
59.	Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	59	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО	1
60.	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. «Утренняя гимнастика и физкультпаузы».	60	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	1
61.	Повороты переступанием на малой скорости. Прохождение дистанции до 2 км	61	Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями	1
62.	Повороты переступанием на малой скорости. Прохождение дистанции до 1 км. Лыжная эстафета.	62	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО	1
63.	Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием на малой скорости, торможение плугом - учёт.	63	Развитие координации: подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
64.	Прохождение дистанции 2 км - учёт.	64	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1

65.	Подвижные игры (на основе волейбола). Подвижная игра «Передал - садись», «Гонка мячей по кругу».	65	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и	1
	Подвижная игра «Пионербол».			
76.	Подвижные игры (на основе волейбола). Передачи мяча в парах снизу, сверху, прием мяча снизу, прием мяча снизу после подачи. Подвижная игра «Пионербол».	76	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1
77.	Подвижные игры (на основе волейбола). Передачи мяча в парах снизу, сверху, прием мяча снизу, прием мяча снизу после подачи - учёт. Подвижная игра «Пионербол».	77	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча	1
78.	Подвижные игры (на основе волейбола). Передачи мяча в тройках. Поддача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Подвижная игра «Пионербол».	78	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
79.	Подвижные игры (на основе волейбола). Поддача мяча - учёт. Прием мяча снизу после подачи. Подвижная игра «Пионербол».	79	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
80.	Подвижные игры (на основе волейбола). Поддача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Подвижная игра «Пионербол».	80	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
81.	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития гибкости. «Водные виды спорта».	81	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
82.	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для	82	Развитие выносливости: упражнения чередующиеся с ходьбой, с бегом в режиме	1

	развития гибкости.		большой интенсивности, с ускорениями	
83.	Освоение навыков плавания. «Утренняя гимнастика и физкультпаузы».	83	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	1
84.	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	84	Развитие выносливости: равномерный 6- минутный бег. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
85.	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	85	Беговые упражнения: челночный бег. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
86.	Освоение навыков плавания. Игра «Блуждающий мяч».	86	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
87.	Освоение навыков прыжков. Прыжки на месте, с продвижением. Подвижная игра «Удочка».	87	Развитие силовых способностей: передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе по кругу и из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
88.	Освоение навыков прыжков. Прыжки на скамейку и через неё. Подвижная игра «Волк во рву».	88	Развитие быстроты: Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
89.	Освоение навыков прыжков. Прыжки с высоты, приземление. Прыжок в длину с места - учёт. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	89	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
90.	Освоение навыков прыжков. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	90	Плавание. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1
91.	Освоение навыков прыжков. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».	91	Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие;	1

			лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	
92.	Освоение навыков прыжков. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - учёт.	92	Развитие выносливости: равномерный 6- минутный бег.	1
93.	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с разбега.	93	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений.	1
94.	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с разбега.	94	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
95.	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с разбега.	95	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
96.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Измерение индивидуальных показателей: физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты)	96	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
97.	Освоение навыков метания. Подтягивания на высокой перекладине (мальчики) - учёт.	97	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
98.	Освоение навыков метания.	98	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
99.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Бег 500 м - учёт.	99	Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку;	1
100.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. «Оздоровительные и закаливающие процедуры».	100	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.	1
101.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м, 60 м - учёт.	101	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
102.	Совершенствование навыков бега,	102	Футбол. Ведение мяча.	1

	специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Ворованное знамя»			
	п.и. «Займи свое место».		разметкам в полуприседе и приседе.	
7	Совершенствование техники бега. Контроль бега на 1000м.	7	Метание: метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
8	Метание мяча на дальность.п.и. «Подвижная цель».	8	Челночный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1
9	Понятие «физическая подготовка». Система дыхания и кровообращения.	9	Челночный бег. Подтягивание в висе стоя и лежа	1
10	Совершенствование прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.п.и. «Волк во рву».	10	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
11	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	11	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину.п.и. «Прыгающие воробушки».	12	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
13	Способы регулирования физической нагрузки. Эстафеты с мячом.	13	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.	1
14	Твой организм. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы.	14	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
15	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	15	Равномерный 6 минутный бег. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.п.и. «Вышибалы».	16	Баскетбол: специальные упражнения без мяча.	1
17	Основные формы движения. Напряжение и расслабление мышц.	17	Баскетбол: специальные упражнения без мяча.	1
18	Разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».	18	Баскетбол: специальные упражнения без мяча, ведения мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
19	Развитие физического качества выносливость. Кроссовая	19	Баскетбол: специальные упражнения без мяча. Ведения	1

	подготовка.		мяча.	
20	Сердце и кровеносные сосуды с35. п.и. «Что изменилось?».	20	Специальные упражнения без мяча. Ведения мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
21	Контроль двигательных качеств - отжимание. ТБ при выполнении физических упражнений.	21	Специальные упражнения без мяча. Ведения мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
22	Совершенствование упражнений акробатики. Развитие скоростных качеств, ловкости.	22	Баскетбол: ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
23	Обучение измерению пульса до и после нагрузки.	23	Ведения мяча. Броски мяча в корзину. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
24	Упражнения на равновесие. Развитие ловкости и внимания.	24	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
25	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. п.и. "Попрыгунчики-воробушки".	25	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке.	1
26	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла. Полоса препятствий.	26	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
27	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Разучивание упражнений с набивными мячами.	27	Акробатические упражнения. Перекаты стойка на лопатках. Кувырки вперед. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
28	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Круговая тренировка с элементами акробатики.	28	Развитие координации: 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. Формирование осанки: 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.	1

29	Обучение упражнениям на низкой перекладине. п.и. «Ниточка и иголочка».	29	Акробатика. Кувырки назад. Гимнастический мост. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
30	Обучение упражнениям на низкой перекладине в определенной последовательности.п.и. «Перемена мест».	30	Акробатическая комбинация (мост из положения лежа на спине, отпустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.)	1
31	Совершенствование кувырка вперед.п.и. «Перемена мест».	31	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, кувырок вперед.	1
32	Упражнения акробатики у гимнастической стенки.п.и. «Альпинисты». Развитие силовых способностей.	32	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
33	Лазание по канату в три приема.п.и. "Кто быстрее".	33	Снарядная гимнастика. Висы, перемахи. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
34	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий.п.и. «Салки с мячом».	34	Снарядная гимнастика. Висы, перемахи.	1
35	Бросок теннисного мяча в цель. Упражнения на коррекцию осанки.п.и. «Чья команда быстрее осалит игроков».	35	Гимнастическая комбинация на перекладине. (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 вперед ноги).	1
36	ОРУ с мячами. Ведение мяча.п.и. "Передал - садись".	36	Развитие координации: преодоление горку матов; полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1

37	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.п.и. «Мяч соседу».	37	Развитие гибкости: «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1
38	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.п.и. "Бросок мяча в колонне".	38	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие гибкости. Выпады и полушпагаты на месте.	1
39	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Бросок мяча двумя руками от груди.п.и. "Мяч среднему".	39	Прикладная гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
40	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Мини-баскетбол.	40	Развитие силовых способностей: 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).	1
41	Передвижение баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Минибаскетбол.	41	Развитие силовых способностей: прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.	1
42	Передвижением баскетболиста в игре.Мини-баскетбол.	42	Волейбол. Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола	1
43	Ведение мяча, остановка в два шага, повороты с мячом на месте, передачи партнеру.п.и. "Попади в кольцо".	43	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
44	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.п.и. «Мяч среднему».	44	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола	1
45	Совершенствование ведения мяча приставным шагом правым и левым боком. Мини-баскетбол.	45	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.подбрасывание мяча, подача мяча	1
46	Совершенствование ведения и броска мяча. Эстафеты с ведением и броском мяча.	46	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу.	1
47	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом.	47	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.подбрасывание мяча, подача мяча	1

48	Бросок набивного мяча из-за головы.п.и. "Гонка мячей".	48	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.подбрасывание мяча, подача мяча	1
49	Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	49	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.подбрасывание мяча, подача мяча.	1
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками скользящим шагом на дистанции 1 км.	50	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками. п.и. «Прокатись в ворота».	51	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.подбрасывание мяча, подача мяча	1
52	Совершенствование одновременного одношажного хода с палками. п.и. «Подними предмет».	52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах.	1
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости на дистанции 1км со средней скоростью.	53	Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему способом «елочка».	54	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
55	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками. Развитие выносливости на дистанции 1,5 км.	55	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	56	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. п.и. «Прокатись в ворота».	57	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.	1
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости на дистанции 1км.	58	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.	1
59	Обучение ходьбы на лыжах по дистанции 1км на время попеременнымдвухшажным	59	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в	1

	ходом.		чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах.	60	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).	1
61	Строевые упражнения с лыжами. Встречная эстафета с этапом 50м.	61	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).	1
62	Строевые упражнения с лыжами. Круговая эстафета с этапом 200м.	62	Передвижения на лыжах.	1
63	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками. Прохождений дистанции 1,5 км без учета времени.	63	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: передвижения на лыжах с ускорениями	1
64	Прохождение дистанции 1км на время с раздельного старта (м). Правила Соревнований по лыжным гонкам.	64	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: передвижения на лыжах с ускорениями	1
65	Прохождение дистанции 1км на время с раздельного старта (д). Правила Соревнований по лыжным гонкам.	65	Передвижение на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
66	Совершенствование техники бросков и ловле волейбольного мяча разными способами в парах.	66	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможения;.	1
67	Совершенствование техники бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.п.и. «Выстрел в небо».	67	Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1
68	Совершенствование техники бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра «Пионер-бол».	68	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможения;.	1
69	Совершенствование техники бросков мяча через сетку из зоны подачи одной рукой. Игра «Пионер-бол».	69	Передвижения на лыжах.	1
70	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионер-бол».	70	Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1
71	Обучение упражнений с мячом в парах: верхняя передача со своего подбрасывания, передача и прием мяча с набрасывания партнером.	71	Передвижения на лыжах.	1
72	Обучение упражнений с мячом в парах: нижняя передача со своего подбрасывания, передача и прием	72	Передвижения на лыжах.	1

	мяча с набрасывания партнером.			
73	Обучение упражнений с мячом в парах: нижняя прямая подача, прием и передача мяча после подачи партнером.	73	Волейбол: подача мяча.	1
74	Обучение упражнений с мячом в парах: верхняя передача со своего подбрасывания, передача и прием мяча с набрасывания партнером.	74	Передвижения на лыжах; повороты; спуски, подъемы; торможение.	1
75	Развитие координации и ловкости в упражнениях с элементами волейбола.п.и. «Вышибалы».	75	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1
76	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.п.и. «Вышибалы круговые».	76	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
77	Развитие внимания, мышления посредством волейбольных упражнений. Игра «Пионер-бол с элементами волейбола».	77	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола	1
78	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в игре «Пионербол».	78	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
79	Подвижные игры на основе волейбола.п.и. «Пионер-бол».	79	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.подбрасывание мяча, подача мяча	1
80	Подвижные игры на основе волейбола.п.и. «Пионер-бол».	80	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.подбрасывание мяча, подача мяча	1
81	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития гибкости. «Водные виды спорта».	81	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
82	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития гибкости.	82	На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1
83	Освоение навыков плавания.	83	Баскетбол. Подвижные игры на	1

	« Утренняя гимнастика и физкультпаузы».		материале баскетбола.	
84	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	84	Развитие выносливости: равномерный 6- минутный бег. Развитие силовых качеств: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
85	Освоение навыков плавания. Комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	85	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
86	Освоение навыков плавания. Игра «Блуждающий мяч».	86	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
87	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом, через набивные мячи.	87	Развитие силовых способностей: Передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе по кругу и из разных исходных положений.	1
88	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом, через набивные мячи.	88	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
89	Освоение навыков прыжков. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах, через набивные мячи. Игра «Часики».	89	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
90	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок через веревочку. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	90	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
91	Освоение навыков прыжков. Прыжки с высоты, приземление. Игра «Совушка».	91	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
92	Освоение навыков прыжков. Прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Пятнашки».	92	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
93	Освоение навыков прыжков. Прыжок через веревочку. Прыжки через скакалку. Игра «Зайцы в огороде».	93	Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым) боком.	1
94	Строевые упражнения: повороты, перестроения. <i>Измерение индивидуальных показателей: физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты)</i>	94	Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым) боком.	1
95	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Различные виды ходьбы. Кроссовая подготовка	95	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;	1

	1000м без учета времени.		запрыгивание с последующим спрыгиванием.	
96	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Высокий старт, стартовый разгон. Игра «Минифутбол».	96	Развитие выносливости. Равномерный 6- минутный бег. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
97	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Прыжок в длину с места - учет. Тест на гибкость - учет.	97	На материале легкой атлетики. Развитие координации. Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
98	Развитие выносливости: 6минутный бег - учет. Игра «Минифутбол».	98	Подвижные игры: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
99	Строевые упражнения: повороты, перестроения. Высокий старт, бег 30м - учет.п.и. «Ворованное знамя».	99	На материале легкой атлетики. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча(1- 2кг)одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и разными способами. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
100	Развитие выносливости: бег 500м - учет.п.и. «Мини-футбол».	100	На материале легкой атлетики. Развитие силовых способностей. Передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе по кругу и из разных исходных положений.	1
101	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.п.и. «Ворованное знамя».	101	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча. Подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО.	1
102	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом 50м.	102	Футбол. Ведение мяча.	1
103	Развитие выносливости: Бег 500м - учет. Игра «Мини-футбол».	103	Футбол. Ведение мяча.	1
104	Подвижные игры: «Третий лишний», «День-ночь», «Волк во рву».	104	Футбол. Подвижные игры на материале футбола.	1
105	<i>«Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках». Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).</i>	105	Футбол. Подвижные игры на материале футбола.	1