

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Милютинская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:

Директор МБОУ Милютинской СОШ



Н. Н. Ходышева

Приказ № 118 от 31.08.2022г.

Рабочая программа начального общего образования

Физическая культура

(для 2 - 4 классов)

Срок реализации 3 года

Составители: Безденежная Е.Д., Данченко Л.Ю.,

Макаренко С.И., Михеева А.Ю., Мушиц О.А., Ткачев Ю.В.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014г., 18 мая, 31 декабря 2015г., 11 декабря 2020 г., а также с учётом рабочей программы Воспитания на уровне начального общего образования принятой решением педсовета МБОУ Милютинской СОШ протокол №1 от 30.08.2021г.

Раздел № 1 УМК

1.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2018;

Программа рассчитана на 102 часа во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

Раздел №2 «Планируемые результаты освоения учебного предмета»

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально- личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У обучающегося будут сформированы:

положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
установка на здоровый образ жизни;
знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
устанавливать причинно-следственные различия подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
контролировать свои действия в коллективной работе;
во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
соблюдать правила взаимодействия с игроками;
задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:
формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся научится:

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
вести систематические наблюдения за их динамикой;
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел № 3 «Содержание учебного предмета» **2 класс**

1. Знания о физической культуре

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

2. Способы физкультурной деятельности

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

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

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность

3.3.1 Легкая атлетика

- а) *Ходьба и бег* (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.
- б) *Прыжки* (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) *Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики

- а) обще развивающие упражнения с предметами ;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры

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

3 класс

1.Основы знаний о физической культуре

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

2. Способы физкультурной деятельности

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;

- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Общеобразовательные упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность

3.3.1 Легкая атлетика

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

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения .

3.3.3.Подвижные и спортивные игры .

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;

- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре.

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

2. Способы физической деятельности

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность

3.3.1. Легкая атлетика

- а) разновидности ходьбы и бега:
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);
- б) разновидности прыжков:
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) метание:

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

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

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики:

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры;

з) танцевальные упражнения.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры

а) подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;

е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

Раздел № 4 Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Раздел	Кол- во часов	Контролируемые элементы содержания
1.	Легкая атлетика	11	Стартовая диагностика.
2.	Кроссовая подготовка	13	Проверка показателей физической подготовленности обучающихся
3.	Подвижные игры	19	
4.	Гимнастика	18	Промежуточная проверочная работа по итогам 1 полугодия.
	Подвижные игры	24	Проверка показателей физической подготовленности обучающихся

	Кроссовая подготовка	7	
	Легкая атлетика	10	Промежуточная годовая аттестация
	Итого	102	

3 класс

№ п/п	Раздел	Кол- во часов	Контролируемые элементы содержания
1.	Легкая атлетика	12	Стартовая диагностика.
2.	Кроссовая подготовка	11	
3.	Гимнастика	22	Проверочная работа по итогам 1 полугодия.
4.	Подвижные игры	13	
5	Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол»	24	Проверка показателей физической подготовленности обучающихся
6	Кроссовая подготовка	13	Промежуточная годовая аттестация
7	Легкая атлетика	7	
	Итого	102	

4 класс

№ п/п	Раздел	Кол- во часов	Контролируемые элементы содержания
1.	Легкая атлетика	11	Стартовая диагностика.
2.	Кроссовая подготовка	10	
3.	Гимнастика	18	
4.	Подвижные игры	20	Проверочная работа по итогам 1 полугодия.
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	23	
6.	Кроссовая подготовка	10	
7.	Легкая атлетика	10	Промежуточная годовая аттестация

	Итого	102	
--	-------	-----	--

**Раздел № 5 Тематическое планирование
2-а**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика (11ч)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег. Твой организм	1	01.09
2	Развитие скоростных и координационных способностей	1	06.09
3	Развитие скоростных и координационных способностей. <i>Бег 30 метров</i>	1	07.09
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	08.09
5	. Стартовая диагностика: Бег 30 м	1	13.09
6	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м	1	14.09
7	Прыжок в длину с места. Основные части тела человека	1	15.09
8	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	20.09
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	21.09
10	Метание мяча весом 150 г	1	22.09
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на 1 километр	1	27.09
	Кроссовая подготовка (13ч)		
12	Равномерный бег 3 мин.	1	28.09
13	Бег с преодолением препятствий. Игра «Третий лишний». Основные внутренние органы	1	29.09
14	Проверка показателей физической подготовленности учащихся	1	04.10
15	Равномерный бег 4 мин. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	05.10

16	Равномерный бег 4 мин. Бадминтон, серсо, городки	1	06.10
17	Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1	11.10
18	Равномерный бег 5 мин. Бадминтон, серсо, городки	1	12.10
19	Равномерный бег 6 мин. Скелет. Игра «Пятнашки»	1	13.10
20	Бег с преодолением препятствий . Игра «Салки с выручкой»	1	18.10
21	Равномерный бег 7 мин. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	19.10
22	Равномерный бег 8 мин. Преодоление вертикальных препятствий	1	20.10
23	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».ОФП	1	25.10
24	Равномерный бег 9 мин. ОФП	1	26.10
	Подвижные игры (19ч)		
25	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	27.10
26	ОРУ с мячом. Игра «К своим флажкам»	1	08.11
27	ОРУ с палкой. Игра «Два мороза». Мышцы	1	09.11
28	ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.11
29	ОРУ с гантелями. Игра «Пятнашки»,	1	15.11
30	ОРУ в движении. Игра «Посадка картошки», эстафеты.	1	16.11
31	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	17.11
32	ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза».	1	22.11
33	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1	23.11
34	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.11
35	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Осанка	1	29.11

36	ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	30.11
37	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	01.12
38	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	06.12
39	ОРУ. Игра «Лисы и куры»	1	07.12
40	ОРУ. Игра «Точный расчет».	1	08.12
41	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	13.12
42	Игры. Эстафеты. Сердце и кровеносные сосуды	1	14.12
43	Развитие скоростно-силовых способностей	1	15.12
	Гимнастика (18ч)		
44	Промежуточная проверочная работа по итогам 1 полугодия: Акробатика	1	20.12
45	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	21.12
46	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	1	22.12
47	Развитие координационных способностей	1	27.12
48	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	28.12
49	Кувырок в сторону. Органы чувств	1	29.12
50	Висы. Строевые упражнения	1	10.01
51	Тестирование виса на время	1	11.01
52	Развитие силовых способностей	1	12.01
53	В висе поднимание согнутых и прямых ног	1	17.01
54	Подтягивание в висе	1	18.01
55	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1	19.01

56	Опорный прыжок, лазание	1	24.01
57	Тестирование метания малого мяча на точность	1	25.01
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	26.01
59	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	31.01
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	01.02
61	Тестирование прыжка в длину с места. Личная гигиена	1	02.02
	Подвижные игры (24ч)		
62	Т.Б. по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1	07.02
63	Броски в цель. Игра «Попади в обруч». <i>Защита проектов</i>	1	08.02
64	Развитие координационных способностей	1	09.02
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1	14.02
66	Ведение на месте правой и левой рукой. Закаливание	1	15.02
67	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	16.02
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	1	21.02
69	Ведение на месте Броски в цель	1	22.02
70	Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1	28.02
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель»	1	01.03
72	Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	02.03
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	07.03
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	09.03
75	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	14.03

76	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	15.03
77	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	16.03
78	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	21.03
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1	22.03
80	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	1	23.03
81	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Мозг и нервная система	1	04.04
82	Ведение на месте правой и левой рукой в движении Броски в цель. Игра «Мяч в корзину»	1	05.04
83	Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	06.04
84	Проверка показателей физической подготовленности учащихся	1	11.04
85	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Развитие координационных способностей	1	12.04
	Кроссовая подготовка (7ч)		
86	Правила ТБ. Равномерный бег 3 минуты.	1	13.04
87	Равномерный бег 3 минуты.	1	18.04
88	Равномерный бег 5-6 минут. Органы дыхания	1	19.04
89	Равномерный бег 7-8минут. Игры по выбору	1	20.04
90	Равномерный бег 7-8минут. Игры по выбору	1	25.04
91	Бег на 1 километр. Бадминтон, серсо, городки	1	26.04
92	Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров»	1	27.04
	Легкая атлетика (10ч)		
93	Правила ТБ. Прыжок в длину с места	1	02.05
94	Бег 30 метров. Органы пищеварения	1	03.05

95	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	04.05
96	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	10.05
97	Метание мяча весом 150 г с места	1	11.05
98	Метание мяча весом 150 г с разбега	1	16.05
99	Промежуточная годовая аттестация: Метание мяча 150г на дальность	1	17.05
100	Специальные прыжковые и беговые упражнения	1	18.05
101	Специальные прыжковые и беговые упражнения	1	23.05
102	Подвижные игры по выбору	1	24.05

2-б

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика (11ч)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег. Твой организм	1	01.09
2	Развитие скоростных и координационных способностей	1	02.09
3	Развитие скоростных и координационных способностей. <i>Бег 30 метров</i>	1	05.09
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	08.09
5	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м	1	09.09
6	Прыжок в длину с места. Основные части тела человека	1	12.09
7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов	1	15.09
8	Стартовая диагностика: Бег 30 м.	1	16.09

9	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	19.09
10	Метание мяча весом 150 г	1	22.09
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на 1 километр	1	23.09
	Кроссовая подготовка (13ч)		
12	Равномерный бег 3 мин.	1	26.09
13	Бег с преодолением препятствий. Игра «Третий лишний». Основные внутренние органы	1	29.09
14	Проверка показателей физической подготовленности учащихся	1	30.09
15	Равномерный бег 4 мин. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	03.10
16	Равномерный бег 4 мин. Бадминтон, серсо, городки	1	06.10
17	Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1	07.10
18	Равномерный бег 5 мин. Бадминтон, серсо, городки	1	10.10
19	Равномерный бег 6 мин. Скелет. Игра «Пятнашки»	1	13.10
20	Бег с преодолением препятствий . Игра «Салки с выручкой»	1	14.10
21	Равномерный бег 7 мин. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	17.10
22	Равномерный бег 8 мин. Преодоление вертикальных препятствий	1	20.10
23	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».ОФП	1	21.10
24	Равномерный бег 9 мин. ОФП	1	24.10
	Подвижные игры (19ч)		
25	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	27.10
26	ОРУ с мячом. Игра «К своим флажкам»	1	28.10
27	ОРУ с палкой. Игра «Два мороза». Мышцы	1	07.11

28	ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.11
29	ОРУ с гантелями. Игра «Пятнашки»,	1	11.11
30	ОРУ в движении. Игра «Посадка картошки», эстафеты.	1	14.11
31	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	17.11
32	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза».	1	18.11
33	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	1	21.11
34	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.11
35	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Осанка	1	25.11
36	ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	28.11
37	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	01.12
38	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	02.12
39	ОРУ. Игра «Лисы и куры»	1	05.12
40	ОРУ. Игра «Точный расчет».	1	08.12
41	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	09.12
42	Игры. Эстафеты. Сердце и кровеносные сосуды	1	12.12
43	Развитие скоростно-силовых способностей	1	15.12
	Гимнастика (18ч)		
44	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	16.12
45	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	1	19.12
46	Развитие координационных способностей	1	22.12
47	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	23.12

48	Промежуточная проверочная работа по итогам 1 полугодия: Акробатика	1	26.12
49	Кувырок в сторону. Органы чувств	1	29.12
50	Висы. Строевые упражнения	1	12.01
51	Тестирование виса на время	1	13.01
52	Развитие силовых способностей	1	16.01
53	В висе поднимание согнутых и прямых ног	1	19.01
54	Подтягивание в висе	1	20.01
55	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1	23.01
56	Опорный прыжок, лазание	1	26.01
57	Тестирование метания малого мяча на точность	1	27.01
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	30.01
59	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	02.02
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	03.02
61	Тестирование прыжка в длину с места. Личная гигиена	1	06.02
	Подвижные игры (24ч)		
62	Т.Б. по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1	09.02
63	Броски в цель. Игра «Попади в обруч». <i>Защита проектов</i>	1	10.02
64	Развитие координационных способностей	1	13.02
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1	16.02
66	Ведение на месте правой и левой рукой. Закаливание	1	17.02
67	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	20.02

68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	1	27.02
69	Ведение на месте Броски в цель	1	02.03
70	Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1	03.03
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель»	1	06.03
72	Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	09.03
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	10.03
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	13.03
75	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	16.03
76	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	17.03
77	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	20.03
78	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	23.03
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1	24.03
80	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	1	06.04
81	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Мозг и нервная система	1	07.04
82	Ведение на месте правой и левой рукой в движении Броски в цель. Игра «Мяч в корзину»	1	10.04
83	Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	13.04
84	Проверка показателей физической подготовленности учащихся	1	14.04
85	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Развитие координационных способностей	1	17.04
	Кроссовая подготовка (7ч)		
86	Правила ТБ. Равномерный бег 3 минуты.	1	20.04
87	Равномерный бег 3 минуты.	1	21.04

88	Равномерный бег 5-6 минут. Органы дыхания	1	24.04
89	Равномерный бег 7-8минут. Игры по выбору	1	27.04
90	Равномерный бег 7-8минут. Игры по выбору	1	28.04
91	Бег на 1 километр. Бадминтон, серсо, городки	1	04.05
92	Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров»	1	05.05
	Легкая атлетика (7ч)		
93	Правила ТБ. Прыжок в длину с места	1	11.05
94	Бег 30 метров. Органы пищеварения	1	12.05
95	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	15.05
96	Промежуточная годовая аттестация: Метание мяча 150гр на дальность	1	18.05
97	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	19.05
98	Метание мяча весом 150 г с места	1	22.05
99	Метание мяча весом 150 г с разбега	1	25.05

2 – в

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика (11ч)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег. Твой организм	1	02.09
2	Развитие скоростных и координационных способностей	1	06.09
3	Развитие скоростных и координационных способностей. <i>Бег 30 метров</i>	1	07.09
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	09.09

5	Стартовая диагностика: Бег 30 м	1	13.09
6	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м	1	14.09
7	Прыжок в длину с места. Основные части тела человека	1	16.09
8	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	20.09
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	21.09
10	Метание мяча весом 150 г	1	23.09
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на 1 километр	1	27.09
	Кроссовая подготовка (13ч)		
12	Равномерный бег 3 мин.	1	28.09
13	Бег с преодолением препятствий. Игра «Третий лишний». Основные внутренние органы	1	30.09
14	Проверка показателей физической подготовленности учащихся	1	04.10
15	Равномерный бег 4 мин. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	05.10
16	Равномерный бег 4 мин. Бадминтон, серсо, городки	1	07.10
17	Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1	11.10
18	Равномерный бег 5 мин. Бадминтон, серсо, городки	1	12.10
19	Равномерный бег 6 мин. Скелет. Игра «Пятнашки»	1	14.10
20	Бег с преодолением препятствий . Игра «Салки с выручкой»	1	18.10
21	Равномерный бег 7 мин. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	19.10
22	Равномерный бег 8 мин. Преодоление вертикальных препятствий	1	21.10
23	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».ОФП	1	25.10
24	Равномерный бег 9 мин. ОФП	1	26.10

	Подвижные игры (19ч)		
25	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	28.10
26	ОРУ с мячом. Игра «К своим флажкам»	1	08.11
27	ОРУ с палкой. Игра «Два мороза». Мышцы	1	09.11
28	ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей	1	11.11
29	ОРУ с гантелями. Игра «Пятнашки»,	1	15.11
30	ОРУ в движении. Игра «Посадка картошки», эстафеты.	1	16.11
31	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	18.11
32	ОРУ. Игры: «Посадка картошки », «Два мороза».	1	22.11
33	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1	23.11
34	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	25.11
35	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Осанка	1	29.11
36	ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	30.11
37	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	02.12
38	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	06.12
39	ОРУ. Игра «Лисы и куры»	1	07.12
40	ОРУ. Игра «Точный расчет».	1	09.12
41	ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	13.12
42	ОРУ. Игры. Эстафеты. Сердце и кровеносные сосуды	1	14.12
43	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	16.12
	Гимнастика (18ч)		

44	Промежуточная проверочная работа по итогам 1 полугодия: Акробатика	1	20.12
45	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	21.12
46	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	1	23.12
47	Развитие координационных способностей	1	27.12
48	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	28.12
49	Кувырок в сторону. Органы чувств	1	10.01
50	Висы. Строевые упражнения	1	11.01
51	Тестирование виса на время	1	13.01
52	Развитие силовых способностей	1	17.01
53	В вися поднимание согнутых и прямых ног	1	18.01
54	Подтягивание в вися	1	20.01
55	Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися	1	24.01
56	Опорный прыжок, лазание	1	25.01
57	Тестирование метания малого мяча на точность	1	26.01
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	31.01
59	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	01.02
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	02.02
61	Тестирование прыжка в длину с места. Личная гигиена	1	07.02
	Подвижные игры (24ч)		
62	Т.Б. по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1	08.02
63	Броски в цель. Игра «Попади в обруч». <i>Защита проектов</i>	1	10.02

64	Развитие координационных способностей	1	14.02
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1	15.02
66	Ведение на месте правой и левой рукой. Закаливание	1	17.02
67	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	21.02
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	1	22.02
69	Ведение на месте Броски в цель	1	28.02
70	Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1	01.03
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель»	1	03.03
72	Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	07.03
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	10.03
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1	14.03
75	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	15.03
76	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	17.03
77	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	21.03
78	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	22.03
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1	24.03
80	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	1	04.04
81	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Мозг и нервная система	1	05.04
82	Ведение на месте правой и левой рукой в движении Броски в цель. Игра «Мяч в корзину»	1	07.04
83	Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	11.04
84	Проверка показателей физической подготовленности учащихся	1	12.04

85	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Развитие координационных способностей	1	14.04
	Кроссовая подготовка (7ч)		
86	Правила ТБ. Равномерный бег 3 минуты.	1	18.04
87	Равномерный бег 3 минуты.	1	19.04
88	Равномерный бег 5-6 минут. Органы дыхания	1	21.04
89	Равномерный бег 7-8минут. Игры по выбору	1	25.04
90	Равномерный бег 7-8минут. Игры по выбору	1	26.04
91	Бег на 1 километр. Бадминтон, серсо, городки	1	28.04
92	Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров»	1	02.05
	Легкая атлетика (9ч)		
93	Правила ТБ. Прыжок в длину с места	1	03.05
94	Бег 30 метров. Органы пищеварения	1	05.05
95	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	10.05
96	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	12.05
97	Метание мяча весом 150 г с места	1	16.05
98	Метание мяча весом 150 г с разбега		17.05
99	Промежуточная годовая аттестация: Метание мяча 150гр на дальность		19.05
100	Специальные прыжковые и беговые упражнения		23.05
101	Специальные прыжковые и беговые упражнения		24.05

Номер урока	Тема урока	Количес тво часов	Дата
	Лёгкая атлетика (12)		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Высокий старт. Бег 30м. Игры.	1	01.09
2	ТБ. ОРУ. Бег 30м., . Игра «Смена сторон».	1	02.09
3	ТБ. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Встречная эстафета.	1	06.09
4	ТБ. Стартовая диагностика 3х10 м.	1	08.09
5	ТБ. Беговые эстафеты. Повторный бег 2х30 м., 2х 60м. Игра «Кот и мыши».	1	09.09
6	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игры по выбору детей.	1	13.09
7	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Подвижные игры.	1	15.09
8	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	16.09
9	ТБ. Многоскоки. Игры по выбору детей.	1	20.09
10	ТБ. Когда и как возникли физическая культура и спорт ОРУ. Тройной прыжок с места. Подвижные игры.	1	22.09
11	ТБ. Метание мяча в цель с расстояния 4–5 метров. Подвижные игры.	1	23.09
12	ТБ. Многоскоки. Игра «Невод».	1	27.09
	Кроссовая подготовка (11 ч)		
13	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 5 мин.	1	29.09
14	ТБ. Современные Олимпийские игры. Равномерный бег 5 мин. Игра «Салки на марше».	1	30.09
15	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы Подвижные игры.	1	04.10
16	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Игра «День и ночь».	1	06.10
17	ТБ. ОРУ. Что такое физическая культура.	1	07.10
18	ТБ. ТПР по теме: «Метание мяча 150 гр.»	1	11.10
19	ТБ. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы Подвижные игры.	1	13.10
20	ТБ. Равномерный бег 8мин. Игра «На буксире».	1	14.10

21	ТБ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы.	1	18.10
22	ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1	20.10
23	ТБ. Твой организм. ОФП. Игры по выбору детей.	1	21.10
	Гимнастика (22 ч)		
24	ТБ. Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок вперед, ОРУ.	1	25.10
25	ТБ. ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Строевые упражнения. Игры.	1	27.10
26	ТБ. ОРУ. Кувырок вперед и перекат, стойка на лопатках.	1	28.10
27	ТБ. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	08.11
28	ТБ. ОРУ. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1	10.11
29	ТБ. Акробатическая комбинация.	1	11.11
30	ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	15.11
31	ТБ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	17.11
32	ТБ. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке подтягивание в висе.	1	18.11
33	ТБ. ОРУ с предметами. Висы на гимнастической стенке.	1	22.11
34	ТБ. ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии на бревне.	1	24.11
35	ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	25.11
36	ТБ. Основные части тела человека. Перелезание через препятствие.	1	29.11
37	ТБ. ОРУ в движении. «Лазание по канату».	1	01.12
38	ТБ. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	02.12
39	ТБ. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	06.12
40	ТБ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	08.12
41	ТБ. ОРУ в движении. «Лазание по канату».	1	09.12
42	ТБ. Основные внутренние органы. ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	13.12

43	ТБ. Проверочная работа по итогам 1 полугодия	1	15.12
44	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами гимнастики	1	16.12
45	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами гимнастики	1	20.12
	Подвижные игры (13 ч)		
46	ТБ. Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игра: «Белые медведи». «Волк во рву».	1	22.12
47	ТБ. Закаливание. ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	23.12
48	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	27.12
49	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1	29.12
50	ТБ. ОРУ. Игры: «Волк во рву». Веревочка под ногами».	1	10.01
51	ТБ. ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	12.01
52	ТБ. ОРУ. Игра «Волк во рву». «Кто дальше бросит».	1	13.01
53	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	1	17.01
54	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	1	19.01
55	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1	20.01
56	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Белые медведи»	1	24.01
57	ТБ. ОРУ. Игры: «Невод», по выбору детей	1	26.01
58	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	27.01
	Подвижные игры на основе баскетбола.(24 ч)		
59	ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	31.01
60	ТБ. ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	02.02
61	ТБ. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	03.02
62	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	07.02
63	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте.	1	09.02
64	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	10.02
65	ТБ. ОРУ. Ловля и передача в движении	1	14.02
66	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	16.02

67	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	17.02
68	ТБ. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	21.02
69	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	28.02
70	ТБ. ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	02.03
71	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола	1	03.03
72	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	07.03
73	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	09.03
74	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Защита проектов.	1	10.03
75	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	14.03
76	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо после ведения, Игра в мини-баскетбол.	1	16.03
77	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	17.03
78	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	21.03
79	ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	23.03
80	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	24.03
81	ТБ. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	04.04
82	ТБ. ОРУ. Проверка показателей физической подготовленности обучающихся	1	06.04
	Кроссовая подготовка (13 ч)		
83	ТБ. Бег в гору, под гору, в чередовании с ходьбой.	1	07.04
84	ТБ. Чередование бега и ходьбы с преодолением препятствий.	1	11.04
85	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1	13.04
86	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	14.04
87	ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	18.04
88	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Игра «День и ночь».	1	20.04
89	ТБ. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	21.04
90	ТБ. Равномерный бег 10 мин. Игры по выбору детей	1	25.04
91	ТБ. ОРУ. Челночный бег 3х10м.	1	27.04

92	ТБ. Повторный бег 2х30, 2х60 м. Встречная эстафета.	1	28.04
93	ТБ. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Бездомный заяц».	1	02.05
94	ТБ. Промежуточная годовая аттестация	1	04.05
95	ТБ. ОРУ. Бег на скорость 30 м., 60 м.	1	05.05
	Лёгкая атлетика (7 ч)		
96	ТБ. Повторный бег 2х30, 2х60 м. Подвижные игры по выбору	1	11.05
97	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игры.	1	12.05
98	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами гимнастики	1	16.05
99	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	18.05
100	ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	19.05
101	ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	23.05
102	ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1	25.05

3 – 6

Номер урока	Тема урока	Количес тво часов	Дата
	Лёгкая атлетика (12 ч)		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Высокий старт. Бег 30м. Игры.	1	01.09
2	ТБ. ОРУ. Бег 30м., . Игра «Смена сторон».	1	05.09
3	ТБ. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Встречная эстафета.	1	06.09
4	ТБ. Стартовая диагностика 3х10 м.	1	08.09

5	ТБ. Беговые эстафеты. Повторный бег 2х30 м., 2х 60м. Игра «Кот и мыши».	1	12.09
6	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игры по выбору детей.	1	13.09
7	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Подвижные игры.	1	15.09
8	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	19.09
9	ТБ. Многоскоки. Игры по выбору детей.	1	20.09
10	ТБ. Когда и как возникли физическая культура и спорт ОРУ. Тройной прыжок с места. Подвижные игры.	1	22.09
11	ТБ. Метание мяча в цель с расстояния 4–5 метров. Подвижные игры.	1	26.09
12	ТБ. Многоскоки. Игра «Невод».	1	27.09
	Кроссовая подготовка (11 ч)		
13	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 5 мин.	1	29.09
14	ТБ. Современные Олимпийские игры. Равномерный бег 5 мин. Игра «Салки на марше».	1	03.10
15	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы Подвижные игры.	1	04.10
16	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Игра «День и ночь».	1	06.10
17	ТБ. ОРУ. Что такое физическая культура.	1	10.10
18	ТБ. ТПР по теме: «Метание мяча 150 гр.»	1	11.10
19	ТБ. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы Подвижные игры.	1	13.10
20	ТБ. Равномерный бег 8мин. Игра «На буксире».	1	17.10
21	ТБ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы.	1	18.10
22	ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1	20.10
23	ТБ. Твой организм. ОФП. Игры по выбору детей.	1	24.10
	Гимнастика (22 ч)		
24	ТБ. Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок вперед, ОРУ.	1	25.10
25	ТБ. ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Строевые упражнения. Игры.	1	27.10

26	ТБ. ОРУ. Кувырок вперед и перекат, стойка на лопатках.	1	07.11
27	ТБ. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	08.11
28	ТБ. ОРУ. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1	10.11
29	ТБ. Акробатическая комбинация.	1	14.11
30	ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	15.11
31	ТБ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	17.11
32	ТБ. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке подтягивание в висе.	1	21.11
33	ТБ. ОРУ с предметами. Висы на гимнастической стенке.	1	22.11
34	ТБ. ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии на бревне.	1	24.11
35	ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	28.11
36	ТБ. Основные части тела человека. Перелезание через препятствие.	1	29.11
37	ТБ. ОРУ в движении. «Лазание по канату».	1	01.12
38	ТБ. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	05.12
39	ТБ. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	06.12
40	ТБ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	08.12
41	ТБ. ОРУ в движении. «Лазание по канату».	1	12.12
42	ТБ. Основные внутренние органы. ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	13.12
43	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами гимнастики	1	15.12
44	ТБ. Проверочная работа по итогам 1 полугодия	1	19.12
45	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами гимнастики	1	20.12
	Подвижные игры (13 ч)		
46	ТБ. Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игра: «Белые медведи». «Волк во рву».	1	22.12
47	ТБ. Закаливание. ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами».	1	26.12
48	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	27.12

49	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1	29.12
50	ТБ. ОРУ. Игры: «Волк во рву». Веребочка под ногами».	1	10.01
51	ТБ. ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами».	1	12.01
52	ТБ. ОРУ. Игра «Волк во рву». «Кто дальше бросит».	1	16.01
53	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	1	17.01
54	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	1	19.01
55	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1	23.01
56	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Белые медведи»	1	24.01
57	ТБ. ОРУ. Игры: «Невод», по выбору детей	1	26.01
58	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	30.01
	Подвижные игры на основе баскетбола.(24 ч)		
59	ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	31.01
60	ТБ. ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	02.02
61	ТБ. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	06.02
62	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	07.02
63	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте.	1	09.02
64	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	13.02
65	ТБ. ОРУ. Ловля и передача в движении	1	14.02
66	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	16.02
67	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	20.02
68	ТБ. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	21.02
69	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	27.02
70	ТБ. ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	28.02
71	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола	1	02.03
72	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	06.03
73	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	07.03

74	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Защита проектов.	1	09.03
75	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	13.03
76	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо после ведения, Игра в мини-баскетбол.	1	14.03
77	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	16.03
78	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	20.03
79	ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	21.03
80	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	23.03
81	ТБ. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	04.04
82	ТБ. ОРУ. Проверка показателей физической подготовленности обучающихся	1	06.04
	Кроссовая подготовка (13 ч)		
83	ТБ. Бег в гору, под гору, в чередовании с ходьбой.	1	10.04
84	ТБ. Чередование бега и ходьбы с преодолением препятствий.	1	11.04
85	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1	13.04
86	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	17.04
87	ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	18.04
88	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Игра «День и ночь».	1	20.04
89	ТБ. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	24.04
90	ТБ. Равномерный бег 10 мин. Игры по выбору детей	1	25.04
91	ТБ. ОРУ. Челночный бег 3х10м.	1	27.04
92	ТБ. Повторный бег 2х30, 2х60 м. Встречная эстафета.	1	02.05
93	ТБ. Промежуточная годовая аттестация	1	04.05
94	ТБ. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Бездомный заяц».	1	11.05
95	ТБ. ОРУ. Бег на скорость 30 м., 60 м.	1	15.05
	Лёгкая атлетика (5 ч)		
96	ТБ. Повторный бег 2х30, 2х60 м. Подвижные игры по выбору	1	16.05
97	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игры.	1	18.05

98	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами гимнастики	1	22.05
99	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	23.05
100	ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	25.05

4-а

№	Раздел, тема	Кол-во часов	дата
Легкая атлетика			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Высокий, низкий старт. Бег в чередовании с ходьбой	1	01.09
2	ТБ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Смена сторон». Спортивная одежда и обувь.	1	06.09
3	ТБ. Повторный бег 2х30м., 2х60м. Встречная эстафета.	1	07.09
4	ТБ. Челночный бег 3х10 м Эстафетный бег. Игра «Кот и мыши».	1	08.09
5	ТБ. Стартовая диагностика: Бег 60 м	1	13.09
6	ТБ. Бег 30м.. 60 м. Игра « Охотники и утки»	1	14.09
7	ТБ. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега.	1	15.09
8	ТБ. Тройной прыжок с места. Метание мяча в цель	1	20.09
9	ТБ. Техника метание мяча на дальность. Подвижные игры по выбору.	1	21.09
10	ТБ. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1	22.09
11	ТБ. Метание теннисного мяча на дальность, на точность.	1	27.09
Кроссовая подготовка			
12	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ. Равномерный бег 5 мин.	1	28.09
13	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	29.09
14	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше».	1	04.10
15	ТБ. Бег по пересеченной местности 1000м. Игры по выбору.	1	05.10
16	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Игра «День и ночь».	1	06.10
17	ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	11.10

18	ТБ. ОРУ. Бег в гору, под гору, по повороту. Игры по выбору детей	1	12.10
19	ТБ. Чередование бега и ходьбы. Игры по выбору детей	1	13.10
20	ТБ. Равномерный бег 9мин. Игра «На буксире».	1	18.10
21	ТБ. Кросс 1 км по пересеченной местности. Самоконтроль.	1	19.10
	Гимнастика		
22	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	20.10
23	ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	25.10
24	ТБ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра « выше ноги от земли»	1	26.10
25	ТБ. ОРУ. Упражнения в равновесии. Игры по выбору.	1	27.10
26	ТБ. ОРУ. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост.	1	08.11
27	ТБ. ОРУ с гимнастической палкой. Первая помощь при травмах	1	09.11
28	ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения.	1	10.11
29	ТБ. Акробатические упражнения из 5-6 элементов.	1	15.11
30	ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	16.11
31	ТБ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	17.11
32	ТБ. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке подтягивание в висе.	1	22.11
33	ТБ. ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Игры по выбору.	1	23.11
34	ТБ. ОРУ с обручем. Лазание по канату в 3 приема.	1	24.11
35	ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема.	1	29.11
36	ТБ. ОРУ. Лазание по канату. Игра « Невод»	1	30.11
37	ТБ. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	01.12
38	ТБ. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	06.12
39	ТБ. ОРУ. Гимнастические эстафеты. Твои Физические способности	1	07.12
	Подвижные игры		
40	Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игра: «Белые медведи».	1	08.12
41	ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», « Невод ».	1	13.12

42	ТБ. ОРУ. Эстафеты с обручами, мячами.	1	14.12
43	ТБ. ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	15.12
44	ТБ. Проверочная работа по итогам I полугодия: Акробатика	1	20.12
45	ТБ. ОРУ. Подвижные игры по выбору детей	1	21.12
46	ТБ. ОРУ. Эстафеты с обручами, гимнастическими палками.	1	22.12
47	ТБ. ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	27.12
48	ТБ. ОРУ с предметами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	28.12
49	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	29.12
50	ТБ. ОРУ. Игры по выбору детей.	1	10.01
51	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1	11.01
52	ТБ. ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	12.01
53	ТБ. ОРУ Игра «Волк во рву, Выше ноги от земли.»	1	17.01
54	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	1	18.01
55	ТБ. ОРУ. Игры по выбору детей.	1	19.01
56	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1	24.01
57	ТБ. ОРУ. Игры по выбору детей. Твои Физические способности	1	25.01
58	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Невод» Спортивная одежда и обувь.	1	26.01
59	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	31.01
Подвижные игры на основе баскетбола			
60	ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	01.02
61	ТБ. ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	02.02
62	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	07.02
63	ТБ. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	08.02

64	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	09.02
65	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	14.02
66	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	15.02
67	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	16.02
68	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	21.02
69	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	22.02
70	ТБ. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	28.02
71	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Защита проектов.	1	01.03
72	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1	02.03
73	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	07.03
74	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	09.03
75	ТБ. ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	14.03
76	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	15.03
77	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	16.03
78	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	21.03
79	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	22.03
80	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	23.03
81	ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	04.04
82	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	05.04
Кроссовая подготовка			
83	ТБ. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	06.04

84	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы	1	11.04
85	ТБ. Чередование бега и ходьбы 1500 м. Игры.	1	12.04
86	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1	13.04
87	ТБ. Бег в гору, под гору. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	18.04
88	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	19.04
89	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Игра «День и ночь».	1	20.04
90	ТБ. Равномерный бег 10 мин. Игры по выбору.	1	25.04
91	ТБ. Равномерный бег 10 мин.	1	26.04
92	ТБ. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	27.04
Легкая атлетика			
93	ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1	02.05
94	ТБ. Повторный бег 2х30,2х60 м. Спортивные игры	1	03.05
95	ТБ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Бездомный заяц».	1	04.05
96	ТБ. Бег 30м.. 60 м. Круговая эстафета.	1	10.05
97	ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	11.05
98	ТБ. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	16.05
99	ТБ. Промежуточная годовая аттестация: Метание мяча 150 гр на дальность	1	17.05
100	ТБ Бег 60 м. Подвижные игры	1	18.05
101	ТБ. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	24.05
102	ТБ. Подвижные и спортивные игры.	1	25.05

№	Раздел, тема	Кол-во часов	дата
Легкая атлетика			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Высокий, низкий старт. Бег в чередовании с ходьбой	1	01.09
2	ТБ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Смена сторон».	1	06.09
3	ТБ. Повторный бег 2х30м., 2х60м. Встречная эстафета. ». Когда и как возникла физическая культура.	1	07.09
4	ТБ. Челночный бег 3х10 м Эстафетный бег. Игра «Кот и мыши».	1	08.09
5	ТБ. Бег 30м.. 60 м. Игра « Охотники и утки»	1	13.09
6	ТБ. Стартовая диагностика : Челночный бег 3х10м.	1	14.09
7	ТБ. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега. Твой организм.	1	15.09
8	ТБ. Тройной прыжок с места. Метание мяча в цель	1	20.09
9	ТБ. Техника метание мяча на дальность. Подвижные игры по выбору.	1	21.09
10	ТБ. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1	22.09
11	ТБ. Метание теннисного мяча на дальность, на точность. Современные Олимпийские игры.	1	27.09
Кроссовая подготовка			
12	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ. Равномерный бег 5 мин.	1	28.09
13	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	29.09
14	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше».	1	04.10
15	ТБ. Бег по пересеченной местности 1000м. Игры по выбору.	1	05.10
16	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Игра «День и ночь».	1	06.10
17	ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	11.10
18	ТБ. ОРУ. Бег в гору, под гору, по повороту. Игры по выбору детей	1	12.10
19	ТБ. Чередование бега и ходьбы. Игры по выбору детей	1	13.10
20	ТБ. Равномерный бег 9мин. Игра «На буксире».	1	18.10
21	ТБ. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	19.10
Гимнастика			

22	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	20.10
23	ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Личная гигиена.	1	25.10
24	ТБ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра « выше ноги от земли»	1	26.10
25	ТБ. ОРУ. Упражнения в равновесии. Игры по выбору.	1	27.10
26	ТБ. ОРУ. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост.	1	08.11
27	ТБ. ОРУ с гимнастической палкой.	1	09.11
28	ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения.	1	10.11
29	ТБ. Акробатические упражнения из 5-6 элементов.	1	15.11
30	ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	16.11
31	ТБ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	17.11
32	ТБ. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке подтягивание в висе.	1	22.11
33	ТБ. ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Игры по выбору.	1	23.11
34	ТБ. ОРУ с обручем. Лазание по канату в 3 приема.	1	24.11
35	ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема.	1	29.11
36	ТБ. ОРУ. Лазание по канату. Игра « Невод» Закаливание.	1	30.11
37	ТБ. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	01.12
38	ТБ. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	06.12
39	ТБ. ОРУ. Гимнастические эстафеты.	1	07.12
Подвижные игры			
40	Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игра: «Белые медведи».	1	08.12
41	ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», « Невод ».		13.12
42	ТБ. ОРУ. Эстафеты с обручами, мячами.	1	14.12
43	ТБ. ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	15.12
44	ТБ. ОРУ. Эстафеты с обручами, гимнастическими палками.	1	20.12
45	ТБ. ОРУ. Подвижные игры по выбору детей	1	21.12
46	ТБ. Проверочная работа по итогам I полугодия:	1	22.12

47	ТБ. ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	27.12
48	ТБ. ОРУ с предметами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	28.12
49	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	29.12
50	ТБ. ОРУ. Игры по выбору детей. Первая помощь при травмах.	1	10.01
51	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1	11.01
52	ТБ. ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	12.01
53	ТБ. ОРУ Игра «Волк во рву, Выше ноги от земли.»	1	17.01
54	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	1	18.01
55	ТБ. ОРУ. Игры по выбору детей.	1	19.01
56	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1	24.01
57	ТБ. ОРУ. Игры по выбору детей.	1	25.01
58	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Невод» Спортивная одежда и обувь.	1	26.01
59	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	31.01
Подвижные игры на основе баскетбола			
60	ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	01.02
61	ТБ. ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	02.02
62	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	07.02
63	ТБ. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	08.02
64	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	09.02
65	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	14.02
66	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	15.02
67	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	16.02

68	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	21.02
69	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	22.02
70	ТБ. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	28.02
71	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Защита проектов.	1	01.03
72	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1	02.03
73	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	07.03
74	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	09.03
75	ТБ. ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	14.03
76	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	15.03
77	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	16.03
78	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	21.03
79	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	22.03
80	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Самоконтроль.	1	23.03
81	ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	04.04
82	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	05.04
Кроссовая подготовка			
83	ТБ. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	06.04
84	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы	1	11.04
85	ТБ. Чередование бега и ходьбы 1500 м. Игры.	1	12.04
86	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1	13.04
87	ТБ. Бег в гору, под гору. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	18.04

88	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	19.04
89	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Игра «День и ночь».	1	20.04
90	ТБ. Равномерный бег 10 мин. Игры по выбору.	1	25.04
91	ТБ. Равномерный бег 10 мин.	1	26.04
92	ТБ. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	27.04
Легкая атлетика			
93	ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1	02.05
94	ТБ. Повторный бег 2х30,2х60 м. Спортивные игры	1	03.05
95	ТБ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Бездомный заяц».	1	04.05
96	ТБ. Бег 30м.. 60 м. Круговая эстафета.	1	10.05
97	ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	11.05
98	ТБ. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	16.05
99	ТБ Бег 60 м. Подвижные игры	1	17.05
100	ТБ. Промежуточная годовая аттестация: Бег 60 м.	1	18.05
101	ТБ. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	23.05
102	ТБ. Подвижные и спортивные игры.	1	24.05

4-в

№	Раздел, тема	Кол-во часов	дата
Легкая атлетика			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Высокий, низкий старт.Бег в чередовании с ходьбой	1	01.09
2	ТБ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Смена сторон».	1	05.09

3	ТБ. Повторный бег 2х30м., 2х60м. Встречная эстафета.». Когда и как возникла физическая культура.	1	06.09
4	ТБ. Челночный бег 3х10 м Эстафетный бег. Игра «Кот и мыши».	1	08.09
5	ТБ. Бег 30м.. 60 м. Игра « Охотники и утки»	1	12.09
6	ТБ.Стартовая диагностика : Челночный бег 3х10м.	1	13.09
7	ТБ. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега. Твой организм.	1	15.09
8	ТБ. Тройной прыжок с места. Метание мяча в цель	1	19.09
9	ТБ. Техника метание мяча на дальность. Подвижные игры по выбору.	1	20.09
10	ТБ. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1	22.09
11	ТБ. Метание теннисного мяча на дальность, на точность. Современные Олимпийские игры.	1	26.09
Кроссовая подготовка			
12	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ. Равномерный бег 5 мин.	1	27.09
13	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	29.09
14	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше».	1	03.10
15	ТБ. Бег по пересеченной местности 1000м. Игры по выбору.	1	04.10
16	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Игра «День и ночь».	1	06.10
17	ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	10.10
18	ТБ. ОРУ. Бег в гору, под гору, по повороту. Игры по выбору детей	1	11.10
19	ТБ. Чередование бега и ходьбы. Игры по выбору детей	1	13.10
20	ТБ. Равномерный бег 9мин. Игра «На буксире».	1	17.10
21	ТБ. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	18.10
Гимнастика			
22	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	20.10
23	ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Личная гигиена.	1	24.10
24	ТБ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра « выше ноги от земли»	1	25.10
25	ТБ. ОРУ. Упражнения в равновесии. Игры по выбору.	1	27.10
26	ТБ. ОРУ. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост.	1	07.11

27	ТБ. ОРУ с гимнастической палкой.	1	08.11
28	ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения.	1	10.11
29	ТБ. Акробатические упражнения из 5-6 элементов.	1	14.11
30	ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	15.11
31	ТБ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	17.11
32	ТБ. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке подтягивание в висе.	1	21.11
33	ТБ. ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Игры по выбору.	1	22.11
34	ТБ. ОРУ с обручем. Лазание по канату в 3 приема.	1	24.11
35	ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема.	1	28.11
36	ТБ. ОРУ. Лазание по канату. Игра «Невод» Закаливание.	1	29.11
37	ТБ. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1	01.12
38	ТБ. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	05.12
39	ТБ. ОРУ. Гимнастические эстафеты.	1	06.12
Подвижные игры			
40	Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игра: «Белые медведи».	1	08.12
41	ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод».		12.12
42	ТБ. ОРУ. Эстафеты с обручами, мячами.	1	13.12
43	ТБ. ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	15.12
44	ТБ. ОРУ. Эстафеты с обручами, гимнастическими палками.	1	19.12
45	ТБ. ОРУ. Подвижные игры по выбору детей	1	20.12
46	ТБ. Проверочная работа по итогам I полугодия:	1	22.12
47	ТБ. ОРУ. Эстафета «Веребочка под ногами».	1	26.12
48	ТБ. ОРУ с предметами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	27.12
49	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	29.12
50	ТБ. ОРУ. Игры по выбору детей. Первая помощь при травмах.	1	10.01
51	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1	12.01

52	ТБ. ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	16.01
53	ТБ. ОРУ Игра «Волк во рву, Выше ноги от земли.»	1	17.01
54	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	1	19.01
55	ТБ. ОРУ. Игрыпо выбору детей.	1	23.01
56	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1	24.01
57	ТБ. ОРУ. Игрыпо выбору детей.	1	26.01
58	ТБ. ОРУ.Игры:«Удочка», «Невод» Спортивная одежда и обувь.	1	30.01
59	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	1	31.01
Подвижные игры на основе баскетбола			
60	ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	02.02
61	ТБ. ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	06.02
62	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	07.02
63	ТБ. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	09.02
64	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	13.02
65	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	14.02
66	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	16.02
67	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	20.02
68	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	21.02
69	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	27.02
70	ТБ. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	28.02
71	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Защита проектов.	1	02.03

72	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1	06.03
73	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	07.03
74	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	09.03
75	ТБ. ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1	13.03
76	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	14.03
77	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	16.03
78	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	20.03
79	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	21.03
80	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Самоконтроль.	1	23.03
81	ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	04.04
82	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	06.04
Кроссовая подготовка			
83	ТБ. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	10.04
84	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы	1	11.04
85	ТБ. Чередование бега и ходьбы 1500 м. Игры.	1	13.04
86	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1	17.04
87	ТБ. Бег в гору, под гору. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	18.04
88	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	20.04
89	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Игра «День и ночь».	1	24.04
90	ТБ. Равномерный бег 10 мин. Игры по выбору.	1	25.04
91	ТБ. Равномерный бег 10 мин.	1	27.04

92	ТБ. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	02.05
Легкая атлетика			
93	ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1	04.05
94	ТБ. Промежуточная годовая аттестация: Бег 60 м.	1	11.05
95	ТБ. Челночный бег 3х10 м. Игра «Бездомный заяц».	1	15.05
96	ТБ. Бег 30м.. 60 м. Круговая эстафета.	1	16.05
97	ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	18.05
98	ТБ. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	22.05
99	ТБ 2х30,2х60 м. Спортивные игры	1	23.05
100	ТБ. Бег 60 м. Подвижные игры	1	25.05

ТБ – техника безопасности

ОРУ - общеразвивающие упражнения.

ОФП – общая физическая подготовка

Календарь знаменательных дат

Реализация мероприятий календаря знаменательных дат осуществляется учителем начальных классов на уроках физической культуры модулем.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания

методического совета школы
МБОУ Милютинской СОШ
От 29.08.2022года



А.В. Хижняк

СОГЛАСОВАНО :

заместитель директора школы по УР



М.Н. Попова

30.08.2022г.

Лист коррекции

[illegible]