



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Никольская основная общеобразовательная школа»**

171418, Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, ул. Центральная, д.56

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МОУ "Никольская ООШ"
от 30.08.2019 г. № 46-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для __1-4__ классов

2019-2020 учебный год

Учитель физической культуры
Шашкова Л.Ю.
Первая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1- 4 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (2009 год) с изменениями и дополнениями;

- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «Никольская ООШ», утвержденная приказом МОУ «Никольская ООШ» от 30.08.2019 г. № 46-ОД;
- учебный план начального общего образования МОУ «Никольская ООШ» на 2019-2020 учебный год
- календарный учебный график начального общего образования МОУ «Никольская ООШ» на 2019-2020 учебный год
- Положение о рабочей программе учебного предмета по ФГОС НОО и ФГОС ООО МОУ «Никольская ООШ», утвержденное приказом от 31.08.2018 года № 70-ОД,
 - Учебник *Ляха В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб, для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях.- М., Просвещение, 2012.

В учебном плане на предмет физической культуры в 1-4 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за 4 года обучения составляет 270 часов. В 1 классе выделяется 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется по 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта,	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;
 выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе учебных занятий)

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.
 Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики
 Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз.
 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (в процессе учебных занятий)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (66ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)

Беговые упражнения

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30м),(60м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. Шестиминутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18ч)

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

Организуемые команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (14ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе учебных занятий)

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (в процессе учебных занятий)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (68ч) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18ч)

Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веровочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*). Ведение на месте правой (*левой*) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Передача мяча в парах, броски и ловля мяча через сетку, подача мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча, ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол», «Перекинь мяч»

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

Организирующие команды и приемы

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения

Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись

со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (16ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе учебных занятий)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (в процессе учебных занятий)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (68ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*). Бег на результат (*30, 60 м*). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (*1 км*). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш» Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18ч)

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*цель*). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал - садись».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (16ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе учебных занятий)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Современное олимпийское движение. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта России, края. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (в процессе учебных занятий)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (68 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18ч)

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах, подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра «Пионербол».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подтягивания в вися. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (16ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

4. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 четверть (16 часов)				
Легкая атлетика. Подвижные игры.				
1	Понятие «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Строевые команды. Игра «Займи свое место»	1		
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «высокий старт». Бег 30 м. Игра «Ловишка»	1		
3	Обучение технике челночного бега. Совершенствование строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Игра «Гуси-лебеди»	1		
4	Обучение прыжкам в длину с места, понятию «расчет по порядку». Игра «Удочка».	1		
5	Значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Игра «Жмурки».	1		
7	Способы передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Жмурки».	1		
8	История возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Пятнашки».	1		
9	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	1		
10	Способы развития выносливости. Понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза».	1		
11	Ознакомление с различными видами народных игр. Игра «Горелки» Игра «Воробышки-попрыгунчики»	1		
12	Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Игра «Охотник и зайцы».	1		
13	Значение закалывания для укрепления здоровья. Способы закалывания. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка»	1		
14	Совершенствование строевых упражнений. Игры «Ноги на весу», «Займи обруч»	1		
15	Разучивание прыжков на двух ногах разными способами и через препятствие. Игра «Ловишки с хвостиком»	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
16	Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» Подвижные игры.	1		
	2 четверть (16 часов)			
	Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры.			
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Висы и упоры. Игра «Совушка»	1		
18	Обучение технике выполнения перекатов, кувырка вперед. Игра «Передача мяча в туннеле»	1		
19	Обучение технике выполнения упражнений «стойка на лопатках», «мост». Игра «Займи свое место»	1		
20	Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мыши»	1		
21	Разучивание упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1		
22	Правила выполнения лазания по наклонной скамейке. Обучение упражнениям в равновесии «цапля», «ласточка».	1		
23	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии и акробатических упражнений. Игра «Волк во вру»	1		
24	Значение физкультурминуток и принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Игра «Хитрая лиса»	1		
25	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей Игра «Змейка»	1		
26	Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	1		
27	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад. Игра «Жмурки»	1		
28	Разучивание упражнений с обручами, вращения обруча, ползанья «по-пластунски». Игра «Салки с мячом»	1		
29	Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц»	1		
30	Обучение упражнениям в полосе препятствий. Игра «Салки-выручалки»	1		
31	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Игра «Третий лишний»	1		
32	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами, акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1		
	3 четверть (18 часов)			
	Лыжная подготовка (14 часов)			
33	Правила безопасности по лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
34	Значение занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу и движению на лыжах в колонне по дистанции.	1		
35	Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом.	1		
36	Обучение технике скользящего шага, умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	1		
37	Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.	1		
38	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке.	1		
39	Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок.	1		
40	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1		
41	Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками.	1		
42	Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	1		
43	Обучение движению на лыжах «змейкой», технике торможения падением. Совершенствование подъема ступающим шагом с палками.	1		
44	Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками. Торможение падением.	1		
45	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.			
46	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 1000 м в медленном темпе.			
	Элементы спортивных игр. Подвижные игры (4 часа)			
47	Правила безопасности по спортивным играм. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча.	1		
48	Совершенствование упражнений с большим мячом, навыков ловли мяча. Игра «Охотники и утки»	1		
49	Обучение броскам и ловле мяча в парах разными способами. Игра «Вышибалы»	1		
50	Закрепление упражнений с мячом. Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Игра «Собачка»	1		
	4 четверть (16 часов)			
	Элементы спортивных игр. Подвижные игры.			
51	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
52	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1		
53	Обучение броскам набивного мяча. Игра «Горячая картошка»	1		
54	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль развития двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1		
55	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1		
	Легкая атлетика. Подвижные игры.			
56	ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место»	1		
57	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места.	1		
58	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1		
59	Контроль развития двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжки через лавки»	1		
60	Обучение прыжку в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1		
61	Контроль пульса. Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега с отталкиванием одной ногой. Игра «Космонавты»	1		
62	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега с отталкиванием одной ногой. Контроль развития двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	1		
63	Метание малого мяча в вертикальную цель. Контроль развития двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Мы веселые ребята»	1		
64	Совершенствование техники бега на 30м с высокого старта. Обучение прыжкам со скакалкой. Совершенствование метания малого мяча в цель и на дальность. Игра «Золотые ворота»	1		
65	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой. Контроль развития двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Игра «Кто сказал «мяу»	1		
66	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1		

2 класс

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во уроков	Дата проведения	
			план	факт
	1 четверть (16 часов)			
	Легкая атлетика. Подвижные игры.			
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Игры «Займи свое место», «Салки-догонялки»	1		
2	Высокий старт». Бег 30 м. Совершенствование челночного бега. Игра «Ловишка».	1		
3	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Игра «Гуси-лебеди»	1		
4	История возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Удочка».	1		
5	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Бег с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом».			
6	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Бег на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	1		
7	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Игра «Горелки»	1		
8	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1		
9	Развитие ловкости, внимания в метании малого мяча на дальность. Игры «Кто дальше бросит».			
10	Правила поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Совершенствование прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «Охотник и зайцы».	1		
11	Обучение прыжку в длину с разбега на гимнастический мат. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «День и ночь»	1		
12	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Игра «Займи обруч»	1		
13	Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра « Резиночка»	1		
14	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Отгадай, чей голосок»	1		
15	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Третий лишний»	1		
16	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1		
	2 четверть (16 часов)			

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во уроков	Дата проведения	
			план	факт
Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры.				
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Висы, упоры. Игра «Что изменилось»	1		
18	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»	1		
19	Строевые упражнения. Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»	1		
20	Совершенствование «стойки на лопатках», «мост» выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мыши»	1		
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Мышеловка»	1		
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пройти бесшумно»	1		
23	Обучение техники лазания по канату в три приёма. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатических упражнений. Игра «Прокати быстрее мяч»	1		
24	Совершенствование техники лазания по канату в три приёма, упражнений в равновесии, кувырка назад. Игра «Волк во рву»	1		
25	Значение правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Эстафета «Веревочка под ногами»	1		
26	Совершенствование техники лазания по канату в три приёма, упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу»			
27	Значение закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Совершенствование акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса»	1		
28	Совершенствование техники лазания и перелезания по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	1		
29	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Кувырки вперед и назад. Игра «Волк во рву»	1		
30	Совершенствование навыков перелезания и ползанья «попластунски». Игра «Светофор»	1		
31	Разучивание гимнастической полосы препятствий. Игра «Фигуры»	1		
32	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
3 четверть (20 часов)				
Лыжная подготовка. Элементы спортивных игр. Подвижные игры.				

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во уроков	Дата проведения	
			план	факт
33	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Игры «По местам»	1		
34	Значение занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	1		
35	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж, скользящего шага по дистанции до 1000м. Игра «Охотники и олени»	1		
36	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага.	1		
37	Совершенствование подъема на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможения палками, техники скользящего шага.	1		
38	Совершенствование подъема и спуска в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах».	1		
39	Совершенствование подъема «лесенкой» и спуска в основной стойке. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.	1		
40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.	1		
41	Совершенствование поворотов на месте, в движении переступанием, передвижения попеременным двухшажным ходом. Игра «День и ночь»	1		
42	Разучивание техники торможения «плугом». Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м.	1		
43	Развитие выносливости по дистанции до 1500м. в медленном темпе. Совершенствование техники падения на бок на месте и в движении под уклон.	1		
44	Совершенствование передвижения на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.	1		
45	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможения. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе.	1		
46	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможения.			
47	Развитие скоростно-силовых качеств на дистанции 1000м в быстром темпе без учета времени.	1		
48	Подвижные игры на лыжах и без лыж. Игра «На буксире»	1		
49	Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Совершенствование броска и ловли мяча, ведения мяча на месте и в движении. Игра «Вышибалы»	1		
50	Обучение передачам и ловле мяча в парах, броска мяча	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во уроков	Дата проведения	
			план	факт
	одной рукой в цель. Игра «Мяч соседу»			
51	Совершенствование передачи, броска и ловли мяча, ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».	1		
52	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Собачка»	1		
4 четверть (16 часов)				
Элементы спортивных игр. Подвижные игры.				
53	ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1		
54	Закрепление передачи волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»			
55	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»	1		
56	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1		
57	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1		
58	ТБ по легкой атлетике. Контроль развития двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место»	1		
59	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Контроль развития двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Космонавты»	1		
60	Совершенствование бросков малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Контроль развития двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1		
61	Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Контроль развития двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Угадай, кто ушел»	1		
62	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой, техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Кто сказал «Мяу»	1		
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность, высокого старта. Бег на 30 м. Игра «Мы веселые ребята»	1		
64	Совершенствование техники челночного бега. Контроль развития двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Ровным кругом»	1		
65	Разучивание полосы препятствий. Контроль развития двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Игра «Вороны и воробьи»	1		
66	Совершенствование бега на выносливость, метания малого мяча на дальность. Контроль развития двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во уроков	Дата проведения	
			план	факт
67	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль в развитие двигательных качеств: бег 1000м без учета времени.	1		
68	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1		

3 класс

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	1 четверть(16 часов) Легкая атлетика. Подвижные игры.			
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Игра «Салки»	1		
2	Строевые упражнения. Совершенствование высокого старта, бега на 30м, челночного бега, прыжка в длину с места. Игра «Ловишка».	1		
3	Совершенствование беговых упражнений, прыжков в длину с места. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Игра «Гуси-лебеди»	1		
4	Физическое развитие и физическая подготовка. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Удочка»	1		
5	Совершенствование метания малого мяча на дальность с места. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Игра «Жмурки».	1		
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Многоскоки. Контроль двигательных качеств: метание на дальность.	1		
7	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Метатели».	1		
8	Развитие двигательных качеств. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Подвижная цель»	1		
9	Контроль состояния организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Игра «Третий лишний»	1		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ноги на весу», «Волк во рву»	1		
11	Правила поведения во время занятий в спортивном зале. Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Охотник и зайцы».	1		
12	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1		
13	Совершенствование метание малого мяча в вертикальную	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	и горизонтальную цель. Игра «Море волнуется»			
14	Совершенствование метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.	1		
15	Полоса препятствий. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине.	1		
16	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1		
2 четверть (16 часов)				
Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры.				
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Висы и упоры. Игра «Что изменилось»	1		
18	Висы и упоры. Совершенствование акробатических упражнений: группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Увертывайся от мяча»	1		
19	Совершенствование акробатических упражнений: «стойка на лопатках», «мост», кувырки вперед. Игра «Мышеловка»	1		
20	Совершенствование акробатических упражнений: «стойка на лопатках», «мост», кувырки вперед. Игра «Посадка картофеля»	1		
21	Совершенствование упражнений в равновесии, выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мыши»	1		
22	Совершенствование упражнений в равновесии: Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1		
23	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1		
24	Строевые упражнения. Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Игра «Прокати быстрее мяч»	1		
25	Совершенствование лазания по канату в три приема, навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырков вперед и назад. Игра «Волк во рву»	1		
26	Строевые упражнения. Совершенствование лазания по канату в три приема. Эстафета «Веревочка под ногами»	1		
27	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Ниточка-иглочка».	1		
28	Совершенствование акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Подтягивания в висе. Игра «Три движения»	1		
29	Разучивание техники опорного прыжка в упор на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Игра «Ноги на весу»	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
30	Совершенствование техники опорного прыжка, ползания «по-пластунски». Лазанье и перелезание по гимнастической стенке и через препятствие.	1		
31	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Разучивание гимнастической полосы препятствий.	1		
32	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	1		
3 четверть (20 часов)				
Лыжная подготовка (16 часов)				
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование скользящего шага.	1		
34	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1		
35	Совершенствование попеременного двухшажного хода без палок. Развитие выносливости по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»	1		
36	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»	1		
37	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости по дистанции 1 км со средней скоростью.	1		
38	Обучение подъему способом «полуелочкой»; закрепление «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.	1		
39	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1 км.	1		
40	Разучивание одновременного одношажного хода. Развитие выносливости по дистанции 1,5 км.	1		
41	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1		
42	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км	1		
43	Совершенствование передвижения с палками с чередованием ходов. Развитие выносливости по дистанции 2,5 км в медленном темпе.	1		
44	Совершенствование передвижения на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2,5км.	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
45	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 1,5 км. в среднем темпе.	1		
46	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1,5 км в быстром темпе без учета времени.	1		
47	Игры и развлечения в зимнее время года.	1		
48	Подвижные игры на лыжах и без лыж.	1		
	Элементы спортивных игр. Подвижные игры(4 часа)			
49	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола. Совершенствование броска и ловли мяча, передач мяча в парах. Игра «Вышибалы»	1		
50	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	1		
51	Совершенствование ведения мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком, ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Мяч среднему»	1		
52	Совершенствование упражнений с мячом у стены, ведения мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Овладей мячом»	1		
	4 четверть (16 часов)			
	Элементы спортивных игр. Подвижные игры.			
53	ТБ на уроках с мячом. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.	1		
54	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Игра «Мяч в воздухе»	1		
55	Обучение передачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Мяч в воздухе»	1		
56	Закрепление передачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча, подачи снизу. Игра «Пионербол»	1		
57	Совершенствование техники передачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча, подачи снизу. Игра «Передал - садись»	1		
58	Совершенствование передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Подача мяча в стену и через сетку с расстояния 5м. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	1		
59	Подача мяча в стену и через сетку с расстояния 5м. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	1		
60	Передачи в парах через сетку. Упражнения в	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	перемещениях и передачи мяча. Передача в парах. Игра «Пионербол»			
61	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1		
Легкая атлетика. Подвижные игры.				
62	ТБ по легкой атлетике. Прыжки в длину с места. Контроль в развитии двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	1		
63	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет»	1		
64	Развитие физических качеств. Контроль развития двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Дни недели»	1		
65	Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты.	1		
66	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль в развитии двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1		
67	Совершенствование прыжков со скакалкой; бросков малого мяча в цель. Игра «Космонавты»	1		
68	Круговая тренировка. Контроль в развитии двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробы»	1		

4 класс

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 четверть(16 часов)				
Легкая атлетика. Подвижные игры.				
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Игра «Салки»	1		
2	Строевые упражнения. Совершенствование высокого старта, бега на 30м, челночный бега, прыжка в длину с места. Игра «Ловишка».	1		
3	Совершенствование беговых упражнений, прыжков в длину с места Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Игра «Гуси-лебеди»	1		
4	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Удочка»			
5	Совершенствование метания малого мяча на дальность с места. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Игра «Жмурки».	1		
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Многоскоки. Контроль двигательных качеств: метание на дальность.	1		
7	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Метатели».	1		
8	Развитие двигательных качеств. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Подвижная цель»	1		
9	Взаимосвязь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра «Третий лишний»	1		
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ноги на весу», «Волк во рву»	1		
11	Правила поведения во время занятий в спортивном зале. Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Охотник и зайцы».	1		
12	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «День и ночь»	1		
13	Совершенствование метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Море волнуется»	1		
14	Совершенствование метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Ловишки с хвостиком»	1		
15	Полоса препятствий. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине.	1		
16	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1		
2 четверть (16 часов)				
Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры.				
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Висы и упоры. Игра «Что изменилось»	1		
18	Висы и упоры. Совершенствование акробатических упражнений: группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Увертывайся от мяча»	1		
19	Совершенствование акробатических упражнений: «стойка на лопатках», «мост», кувырки вперед. Игра «Мышеловка»	1		
20	Совершенствование акробатических упражнений: «стойка на лопатках», «мост», кувырки вперед. Игра «Посадка картофеля»	1		
21	Совершенствование упражнений в равновесии, выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мыши»	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
22	Совершенствование упражнений в равновесии: Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1		
23	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1		
24	Строевые упражнения. Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Игра «Прокати быстрее мяч»	1		
25	Совершенствование лазания по канату в три приема, навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырков вперед и назад. Игра «Волк во рву»	1		
26	Строевые упражнения. Совершенствование лазания по канату в три приема. Эстафета «Веребочка под ногами»	1		
27	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Ниточка-иглолочка».	1		
28	Совершенствование акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Подтягивания в висе. Игра «Три движения»	1		
29	Разучивание техники опорного прыжка в упор на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Игра «Ноги на весу»	1		
30	Совершенствование техники опорного прыжка, ползания «по-пластунски». Лазанье и перелезание по гимнастической стенке и через препятствие. Игра «Обезьянки»,	1		
31	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Разучивание гимнастической полосы препятствий.	1		
32	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	1		
3 четверть (20 часов)				
Лыжная подготовка (16 часов)				
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование скользящего шага.	1		
34	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1		
35	Совершенствование попеременного двухшажного хода без палок. Развитие выносливости по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»	1		
36	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
37	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости по дистанции 1 км со средней скоростью.	1		
38	Обучение подъему способом «полуелочкой»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе.	1		
39	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «Кто дальше прокатится»	1		
40	Разучивание одновременного одношажного хода. Развитие выносливости по дистанции 2 км.	1		
41	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1		
42	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км	1		
43	Совершенствование передвижения с палками с чередованием ходов. Развитие выносливости по дистанции 2,5 км в медленном темпе.	1		
44	Совершенствование передвижения на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2,5км.	1		
45	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе.	1		
46	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1,5км в быстром темпе без учета времени.	1		
47	Игры и развлечения в зимнее время года.	1		
48	Подвижные игры на лыжах и без лыж.	1		
	Элементы спортивных игр. Подвижные игры (4 часа)			
49	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола. Совершенствование броска и ловли мяча, передач мяча в парах. Игра «Вышибалы»	1		
50	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	1		
51	Совершенствование ведения мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком, ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Мяч среднему»	1		
52	Совершенствование упражнений с мячом у стены, ведения мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Овладей мячом»	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
4 четверть (16 часов)				
Элементы спортивных игр. Подвижные игры.				
53	ТБ на уроках с мячом. Совершенствование передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1		
54	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1		
55	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1		
56	Совершенствование передачи мяча, подброшенного над собой и партнером, приема снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	1		
57	Совершенствование передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1		
58	Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1		
59	Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1		
60	Обучение в парах: нижняя передача с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1		
61	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1		
Легкая атлетика. Подвижные игры.				
62	ТБ по легкой атлетике. Прыжки в длину с места. Контроль в развитии двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	1		
63	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет»	1		
64	Доврачебная помощь при легких травмах. Контроль в развитии двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Дни недели»	1		
65	Способы закаливания организма. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
66	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», метания малого мяча на дальность. Контроль развития двигательных качеств: метание на дальность.	1		
67	Круговая тренировка. Контроль в развитии двигательных	1		

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»			
68	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах: «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1		