

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРГЕНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАЯНДАЕВСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете школы

« 28 » авг. 20 19 г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора школы



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура 1-4 класс.

РАЗРАБОТАНА:

Садовниковой Татьяной Павловной

Учителем первой квалификационной категории

Тургеневка 2019 г.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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.

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 (см. табл. 1).

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 закаляющих 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 (см. табл. 2).

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 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 (см. табл. 3).

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 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 (см. табл. 4).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание теоретического курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Контрольное упражнение: бег 30 м.	1
4	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Контрольное упражнение: шестиминутный бег.	1
6	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1
7	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
8	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
9	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Контрольное упражнение: метания мяча.	1
10	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
11	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
12	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Контрольное упражнение: челночный бег 3х10.	1
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Подвижные игры с мячом.	1
14	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
15	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1
16	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
17	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
18	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
19	Эстафеты. Ведение мяча на месте.	1
20	Подвижная игра «Попади в мяч». Поднимание туловища – 30 сек	1
21	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
22	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
23	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
24	Контрольные упражнения: поднимание туловища – 30 сек, наклон туловища вперед. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
25	ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
26	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
27	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1

28	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
29	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
30	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
31	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
32	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
33	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
34	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
35	Лазание по наклонной скамейке.	1
36	Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
37	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
38	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1
39	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1
40	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
41	Упражнения в равновесии. Контрольное упражнение: подтягивания.	1
42	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
43	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
44	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
45	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
46	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
47	Лазание по гимнастической стенке.	1
48	Контрольные упражнения: кувырок вперёд, стойка на лопатках, лазанье по наклонной скамейке	1
49	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок).	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
57	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1

60	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
62	Контрольное упражнение: Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
64	Контрольные упражнения: Поворот переступанием. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
65	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Ведение мяча стоя на месте. Эстафеты.	1
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
72	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
74	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
76	Т.Б. на уроке подвижных игр. Подвижная игра «Волки во рву».	1
77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
78	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1
79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
80	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Контрольное упражнение: Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
82	Контрольное упражнение: Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
83	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
84	Контрольные упражнения: поднимание туловища – 30 сек, наклон туловища вперёд. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
88	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

91	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Контрольное упражнение: подтягивание.	1
95	Высокий старт. Бег 1000 м. Контрольное упражнение: метание мяча.	1
96	Контрольное упражнение: бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
97	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Контрольное упражнение: шестиминутный бег.	1
98	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
99	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
2	Высокий старт. Бег 30 м.	1
3	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
4	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
5	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
6	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
8	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа или подтягивание. Бег на 500 м.	1
11	Контрольное упражнение: шестиминутный бег. Прыжок в длину с разбега.	1
12	Прыжок в длину с места. Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	1
13	Контрольное упражнение: бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
14	Контрольные упражнения: наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа или подтягивание. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
15	Бег 1500 м. Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега.	1
16	Эстафета. Контрольное упражнение: челночный бег 3×10 м.	1
17	Т.Б на уроках подвижных игр. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
18	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1
19	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
21	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1
22	Контрольное упражнение: передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
23	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
24	Контрольное упражнение: ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1

26	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
27	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
28	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
29	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
30	Прыжки через скакалку. Контрольное упражнение: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лежа (д).	1
31	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке.	1
32	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
33	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
35	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
36	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
37	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1
38	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
39	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1
40	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
41	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
42	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1
43	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
44	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
45	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1
46	Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Контрольное упражнение: кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1
47	Контрольное упражнение: упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
48	Перелезание через стопку матов. Контрольное упражнение: лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг. Контрольное упражнение: Повороты на месте.	1
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1

56	Ступающий шаг. Эстафеты. Контрольное упражнение: подъёмы и спуски.	1
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты.	1
62	Контрольное упражнение: передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
63	Повороты на месте. Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты.	1
64	Контрольное упражнение: передвижение на лыжах до 1 км.	1
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
66	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
67	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
68	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
69	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
70	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. Контрольное упражнение: повороты на месте.	1
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1
72	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. Контрольное упражнение: маршировочный шаг на месте.	1
73	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1
75	Контрольное упражнение: передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1
76	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
77	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
78	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1

79	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
82	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
83	Контрольное упражнение: ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
84	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Контрольное упражнение: ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
85	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
86	Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение: забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
87	Подвижная игра «Мяч на полу». Контрольное упражнение: челночный бег: 3×10 м.	1
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
89	Высокий старт. Бег 30 м.	1
90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Контрольное упражнение: подтягивание.	1
91	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
92	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
94	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Контрольное упражнение: шестиминутный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
98	Бег до 4 мин. Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега.	1
99	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Контрольное упражнение: Метание мяча на дальность.	1
100	Контрольное упражнение: бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
101	Контрольные упражнения: наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
102	Бег 1500 м. Подвижные игры с элементами л/атлетики	1

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
2	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
3	Бег 60 м. Метание мяча.	1
4	Контрольное упражнение: бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Контрольное упражнение: бег 30 м.	1
6	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
7	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
9	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	1
11	Контрольные упражнения: поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
12	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
13	Контрольное упражнение: шестиминутный бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
14	Бег на 500 м. Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
17	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Контрольное упражнение: челночный бег: 3×10 м.	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
19	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
20	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
21	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
23	О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Контрольное упражнение: ведение на месте правой и левой рукой в	1

	движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	
24	Контрольное упражнение: броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1
26	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
27	Лазанье по наклонной скамье. Контрольное упражнение: подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
28	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
29	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
30	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
31	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
32	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
33	Акробатические упражнения. Контрольное упражнение: поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
34	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
35	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
36	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
37	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
38	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
39	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
40	Контрольное упражнение: упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1
41	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
42	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
43	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
44	Акробатические упражнения. Контрольное упражнение: лазание по наклонной скамейке.	1
45	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
46	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку.	1
47	Акробатические упражнения. Контрольное упражнение: кувырок назад, гимнастический мост.	1
48	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Контрольное упражнение: упражнения на гимнастической стенке.	1
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
50	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
53	Чередование ступающего и скользящего шага. Контрольное упражнение: повороты переступанием.	1

54	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1
56	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57	Спуски в высокой стойке. Контрольное упражнение: подъем «лесенкой».	1
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	Контрольное упражнение: попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
61	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62	Контрольное упражнение: попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
63	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
64	Прохождение дистанции 1500 м.	1
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
66	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
68	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
70	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Контрольное упражнение: маршировочный шаг в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1
73	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
74	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
75	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
76	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
77	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1
78	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
79	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1

80	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
81	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
82	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
83	Контрольное упражнение: Введение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
84	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. Контрольное упражнение: челночный бег: 3×10 м.	1
86	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Контрольное упражнение: ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	Контрольное упражнение: броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
89	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
90	Бег 60 м. Метание мяча.	1
91	Контрольное упражнение: бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
92	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Контрольное упражнение: бег 30м.	1
93	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
94	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
95	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
96	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
98	Контрольные упражнения: поднимание и опускание туловища за 30 секунд; наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
99	Контрольное упражнение: шестиминутный бег. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
100	Контрольное упражнение: бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
101	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
102	Бег на 1500 м. Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	1

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
2	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
3	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Контрольное упражнение: бег 30 м.	1
4	Стартовый разгон. Контрольное упражнение: бег 60м.	1
5	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
6	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
7	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
8	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
9	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
10	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
11	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
12	Контрольное упражнение: шестиминутный бег. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
13	Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Контрольное упражнение: подтягивание.	1
14	О.Р.У. Контрольные упражнения: бросок мяча на дальность, бросок мяча на точность.	1
15	Бег 1500 м. Эстафеты. Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега.	1
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Контрольное упражнение: челночный бег: 3×10 м.	1
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Контрольные упражнения: наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета.	1
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1

23	Контрольное упражнение: ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
24	Контрольное упражнение: ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
26	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
27	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
28	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
29	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
30	Лазанье по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1
31	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
33	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
34	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
35	Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
37	Упражнения на брусьях. Контрольное упражнение: преодоление полосы препятствий.	1
38	Акробатические упражнения. Упражнения на брусьях.	1
39	Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1
40	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
42	Упражнения на брусьях. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку.	1
43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
44	Упражнения на брусьях. Опорный прыжок.	1
45	Акробатические упражнения. Контрольное упражнение: опорный прыжок.	1
46	Упражнение на равновесие (на бревне). Контрольное упражнение: связка из акробатических элементов.	1
47	Контрольное упражнение: упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1
48	Контрольные упражнения: подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3х10.	1
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1

51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
53	Контрольное упражнение: подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
58	Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: торможение «плугом».	1
59	Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: торможение упором.	1
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
61	Контрольное упражнение: одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
63	Контрольное упражнение: попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
64	Контрольное упражнение: прохождение дистанции до 2,5 км.	1
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
68	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
70	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
74	Контрольное упражнение: строевой шаг в движении с остановкой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1

76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1
78	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
79	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
80	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
81	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. Контрольное упражнение: подтягивание.	1
82	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». Контрольное упражнение: челночный бег: 3×10 м.	1
83	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1
84	Ведение мяча с изменением направления. Контрольное упражнение: Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
86	Контрольное упражнение: ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	Контрольные упражнения: Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом, ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
89	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
90	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Контрольное упражнение: бег 30м	1
91	Стартовый разгон. Контрольное упражнение: бег 60 м.	1
92	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
93	Контрольное упражнение: шестиминутный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
94	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
96	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
97	Контрольное упражнение: прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
98	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
99	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
100	Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Контрольные упражнения: поднимание и опускание туловища за 30 секунд;	1

	наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
101	Контрольное упражнение: бросок мяча на дальность, бросок мяча на точность.	1
102	Контрольное упражнение: бег 1500 м. Эстафеты.	1