

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
с углубленным изучением математики и английского языка  
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей технологии

Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждена приказом МАОУ  
«Школа дизайна «Точка» г. Перми

От 15.09. 2020 г.

СЭД № 059-08/134-01-06/4136

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура»  
1-4 класс  
на 2020 - 2021 учебный год**

Разработчик: Волков Андрей Васильевич,  
учитель физической культуры

Рабочая программа разработана на  
основе примерной программы начального общего  
образования по физической культуре,  
авторской программы В.И.Ляха,  
образовательной программы школы.

**Пермь, 2020г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом на изучение предмета  
в 1 классе 99 часов в году, по 3 часа в неделю. Фактически запланировано  
94 часа.

в 2 классе 102 часа в году, по 3 часа в неделю. Фактически запланировано  
97 часов.

в 3 классе 102 часа в году, по 3 часа в неделю. Фактически запланировано  
97 часов.

в 4 классе 102 часа в году, по 3 часа в неделю. Фактически запланировано  
97 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы

*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;

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр:

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

*Баскетбол:* броски мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; (в постановке головы, плеч, позвоночного столба. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений

#### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы

*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;

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* броски мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах *Развитие координации:* произвольное

преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

физкультминутки).

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы

*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;

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи по-

очередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### 4 класс

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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.

#### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы

*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;

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Календарно-тематическое планирование

#### I класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Контроль
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Ходьба под счет	1	
3	Ходьба на носках, на пятках, бег на ускорение	1	
4	Бег с ускорением, Бег 30м, бег 60м	1	
5	Прыжки в длину с места	1	
6	Прыжки в прыжковую яму	1	
7	Метание малого мяча из положения стоя	1	
8	Контрольное тестирование. (бег 30м,60м)	1	Сдача норматива
9	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности	1	
10	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1	
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1	
12	Равномерный бег.	1	
13	Равномерный бег (5 мин) Бег 100м	1	
14	Равномерный бег 4мин.	1	
15	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1	
16	Равномерный бег 5 мин (бег 60м, ходьба 100м)	1	
17	Равномерный бег 5мин.(бег 50м, ходьба 100м)	1	
18	Контрольное тестирование. (бег 100м)	1	Сдача норматива
19	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения	1	
20	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1	
21	Строевые упражнения (перестроение	1	

	в шеренги, перестроение в колонны)		
22	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1	
23	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1	
24	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1	
25	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1	
26	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1	
27	Перестроение по звеньям по заданным местам	1	
28	Перестроение по звеньям по заданным местам	1	
29	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1	
30	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1	
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1	
32	Опорный прыжок. Лазание.	1	
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	
34	Лазание по канату	1	
35	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	1	
36	Контрольное тестирование. (лазание по канату, ходьба по гимнастической скамье)	1	Сдача норматива
37	Инструктаж ТБ «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
38	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
39	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
40	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	1	
41	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	
42	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1	
43	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
44	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	

45	ОРУ с предметами. Игры: «Невод»	1	
46	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
47	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
48	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
49	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
50	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
51	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
52	Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте	1	
53	Ловля мяча, бросок	1	
54	Бросок мяча в движении	1	
55	Бросок мяча в движение, бросок мяча в движении	1	
56	Передача мяча снизу на месте.	1	
57	Передачи мяча в парах	1	
58	Передачи мяча в парах в движении	1	
59	Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо	1	
60	Эстафета с мячом. Игра «бросай-поймай»	1	
61	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	
62	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	
63	Бросок мяча снизу и сверху. ОРУ	1	
64	ОРУ. Бросок в кольцо.	1	
65	Бросок мяча верхом, принятие мяча, передача паса.	1	
66	Бросок мяча в движении	1	
67	ОРУ. Эстафеты с мячом, пробежки и ведение мяча	1	

68	Броски мяча снизу в щит	1	
69	ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «броски в небо»	1	
70	ОРУ. Броски в щит. Игра по парам.	1	
71	ОРУ. Бросок мяча с расстояния 5м в щит	1	
72	Контрольное тестирование. (ведение баскетбольного мяча, бросок в щит на точность)	1	Сдача норматива
73	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование бег, шаг.	1	
74	Равномерный бег 3 мин. (бег 30м, шаг 70м)	1	
75	Равномерный бег 4мин.ОРУ	1	
76	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1	
77	Равномерный бег 60м. Эстафета	1	
78	Контрольное тестирование. (эстафета)	1	Сдача норматива
79	Инструктаж ТБ. Бег 30м.Сочетание различных видов ходьбы.	1	
80	Виды бега	1	
81	Прыжки.	1	
82	Прыжки в длину с моста. ОРУ.	1	
83	Прыжки в длину с моста. ОРУ.	1	
84	Контрольное тестирование. (прыжки в длину с места)	1	Сдача норматива
85	Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием.	1	
86	Контрольное тестирование. (прыжки в длину с разбега)	1	Сдача норматива
87	Прыжки в длину трех-шажный прыжок.	1	
88	Метание.	1	
89	Метание малого мяча. ОРУ	1	
90	Метание малого мяча в цель.(2*2)с 3-4 метров.	1	
91	Метание малого мяча в цель.(2*2)с 3-4 метров.	1	
92	Сдача норматива (метание малого	1	

	мяча)		
93	Контрольное тестирование. ГТО	1	Сдача норматива
94	Инструктаж ТБ. Акробатические упражнения	1	
95	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика	1	
96	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене.	1	
97	Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре.	1	
98	Контрольное тестирование. (вис на перекладине на время, Строевые команды).	1	Сдача норматива
99	ОРУ, Баскетбол	1	

*Календарно-тематическое планирование  
2 класс*

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Контроль
1	Организационно-методические указания. Инструктаж ТБ.	1	
2	ОРУ в движении. Строевые команды	1	
2	Ходьба на носках, на пятках, бег на ускорение	1	
3	Ходьба под счет	1	
4	Бег с ускорением, Бег 30м, бег 60м	1	
5	Прыжки в длину с места	1	
6	Прыжки в прыжковую яму	1	
7	Метание малого мяча	1	
8	Контрольное тестирование. (челночный бег 3х10 м (с))	1	Сдача норматива
9	Контрольное тестирование. (бег 30м, 60м)	1	Сдача норматива
10	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности	1	
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1	
12	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1	
13	Равномерный бег. ОРУ.	1	

14	Равномерный бег (5 мин) Бег 100м	1	
15	Равномерный бег 4мин.	1	
16	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1	
17	Равномерный бег 5 мин (бег 60м, ходьба 100м)	1	
18	Равномерный бег 5мин. Развитие выносливости	1	
	Контрольное тестирование. (бег 100 м)	1	Сдача норматива
19	Контрольное тестирование. (бег 500м)	1	Сдача норматива
20	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения	1	
21	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1	
22	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1	
23	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1	
24	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1	
25	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1	
26	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1	
27	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1	
28	Перестроение по звеньям по заданным местам	1	
29	Перестроение по звеньям по заданным местам	1	
30	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1	
31	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1	
33	Опорный прыжок. Лазание.	1	
34	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	

35	Лазание по канату	1	
36	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке, Перелезание через коня.	1	
37	Контрольное тестирование (подтягивание, вис на перекладине)	1	Сдача норматива
38	Инструктаж ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
39	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
40	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
41	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза	1	
42	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	
43	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	
44	ОРУ с предметами. Игры: «Невод»	1	
45	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
46	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
47	ОРУ игровым способом. Игры: «У медведя во бору»	1	
48	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
49	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
50	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
51	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
52	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
53	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
54	Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте	1	

55	Ловля мяча, бросок	1	
56	Бросок мяча в движении	1	
57	Бросок мяча в движении	1	
58	Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	
59	Передачи мяча в парах	1	
60	Передачи мяча в движении	1	
61	Эстафета с мячом. Игра «бросай-поймай»	1	
62	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	
63	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	
64	Бросок мяча снизу и сверху. ОРУ	1	
65	ОРУ. Бросок в кольцо.	1	
66	Бросок мяча верхом, принятие мяча, передача паса.	1	
67	Бросок мяча в движение, бросок мяча в движении	1	
68	ОРУ. Эстафеты с мячом, пробежки и ведение мяча	1	
69	Броски мяча снизу в щит. Развитие координации	1	
70	ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «броски в небо»	1	
71	ОРУ. Броски в щит. Игра по парам.	1	
72	ОРУ. Бросок мяча с расстояния 5м в щит	1	
73	Контрольное тестирование (ведение баскетбольного мяча, бросок в щит на точность)	1	Сдача норматива
74	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование бег, шаг.	1	
75	Равномерный бег 3 мин.(бег 30м, шаг 70м)	1	
76	Равномерный бег 4мин.ОРУ	1	
77	Равномерный бег 5мин.ОРУ.(бег 50м, ходьба 100м)	1	

78	Равномерный бег 60м.ОРУ	1	
79	Контрольное тестирование (эстафета)	1	Сдача норматива
80	Инструктаж ТБ. Ходьба и бег.	1	
81	ОРУ. Бег 30м.Сочетание различных видов ходьбы.	1	
82	Прыжки.	1	
83	Прыжки в длину с места. ОРУ.	1	
84	Контрольное тестирование (прыжки в длину с места)	1	Сдача норматива
85	Прыжки в длину с места, с разбега	1	
86	Контрольное тестирование. (прыжки в длину с разбега)	1	Сдача норматива
87	Прыжки в длину трех-шажный прыжок.	1	
88	Метание.	1	
89	Метание малого мяча. ОРУ	1	
90	Метание малого мяча в цель. (2*2)с 3-4 метров. ОРУ	1	
91	Толкание малого ядра.	1	
92	Контрольное тестирование. (метание малого мяча)	1	Сдача норматива
93	Контрольное тестирование. (прыжок в длину с места, бег 250м))	1	Сдача норматива
94	Инструктаж ТБ. Акробатические упражнения	1	
95	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика	1	
96	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене.	1	
97	Контрольное тестирование. ГТО.	1	Сдача норматива
98	Вис на перекладине на время, Строевые команды.	1	
99	Инструктаж ТБ. Баскетбол	1	
100	Эстафета, спринтерский бег(50-100м)	1	
101	ОРУ. Футбол	1	
102	Контрольное тестирование.	1	Сдача

	Сдача норматива (бег 500м)		норматива
--	----------------------------	--	-----------

*Календарно-тематическое планирование  
3 класс*

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Контроль
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания	1	
2	Ходьба под счет	1	
3	Ходьба на носках, на пятках, бег на ускорение	1	
4	Бег с ускорением, Бег 30м, бег 60м	1	
5	Прыжки в длину с места	1	
6	Прыжки в прыжковую яму	1	
7	Метание малого мяча	1	
8	Контрольное тестирование. (Бег 30м,60м)	1	Сдача норматива
9	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности	1	
10	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м,ходьба 100м)	1	
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бег (бег 50м, ходьба 100м)	1	
12	Равномерный бег. ОРУ.	1	
13	Равномерный бег (5 мин) Бег 100м	1	
14	Равномерный бег 4мин.	1	
15	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1	
16	Равномерный бег 5 мин (бег 60м, ходьба 100м)	1	
17	Равномерный бег 5мин.Развитие выносливости	1	
18	Контрольное тестирование (бег 100м)	1	Сдача норматива
19	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения	1	
20	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	1	
21	Строевые упражнения (перестроение в одну, две, три шеренги, перестроение в одну, две колонны)	1	
22	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, в колонны)	1	
23	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1	
24	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на	1	

	животе)		
25	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1	
26	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1	
27	Перестроение по звеньям по заданным местам	1	
28	Перестроение по звеньям по заданным местам	1	
29	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1	
30	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1	
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1	
32	Опорный прыжок. Лазание.	1	
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	
34	Лазание по канату	1	
35	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке, Перелезание через коня.	1	
36	Контрольное тестирование. (лазание по канату, ходьба по гимнастической скамье)	1	Сдача норматива
37	Инструктаж ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
38	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
39	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
40	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза	1	
41	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	
42	ОРУ в парах. Игры: «Невод»	1	
43	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	
44	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
45	ОРУ с предметами. Игры: У медведя во бору».		
46	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
47	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	1	

	огороде». Эстафеты.		
48	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
49	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
50	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
51	ОРУ в парах. Игры: «Найди себе пару».	1	
52	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
53	Эстафеты.	1	Сдача норматива(
54	Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте	1	
55	Ловля мяче, бросок	1	
56	Бросок мяча в движение, бросок мяча в движении	1	
57	Бросок мяча в движение, бросок мяча в движении	1	
58	Передача мяча снизу на месте.	1	
59	Передачи мяча в движении в парах		
60	Передачи мяча в движении в парах с броском в кольцо		
61	Эстафета с мячом. Игра «бросай-поймай»	1	
62	Эстафеты с мячом.	1	
63	Эстафеты с мячом.	1	
64	Бросок мяча снизу и сверху. ОРУ	1	
65	ОРУ. Бросок в кольцо.	1	
66	Бросок мяча верхом, принятие мяча, передача паса.	1	
67	Бросок мяча в движение, бросок мяча в движении	1	
68	Эстафеты с мячом. Ведение мяча с остановками	1	
69	Эстафеты с мячом, пробежки и ведение мяча	1	
70	Броски мяча снизу в щит. Развитие	1	

	координации		
71	Эстафеты с мячом. Игра «броски в небо»	1	
72	Броски в щит. Игра по парам.	1	
73	Бросок мяча с расстояния 5м в щит	1	
74	Контрольное тестирование. (ведение баскетбольного мяча, бросок в щит на точность)	1	Сдача норматива
75	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование бег, шаг.	1	
76	Равномерный бег 3 мин. (бег 30м, шаг 70м)	1	
77	Равномерный бег 4 мин. ОРУ	1	
78	Равномерный бег 5 мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1	
79	Равномерный бег 60м. ОРУ	1	
80	Контрольное тестирование. (эстафета)	1	Сдача норматива
81	Инструктаж ТБ. Ходьба и бег.	1	
82	Бег 30м. Сочетание различных видов ходьбы.	1	
83	Прыжки.	1	
84	Прыжки в длину с места.	1	
85	Прыжки в длину с места.	1	
86	Прыжки в длину с места	1	
87	Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием.	1	Сдача норматива
88	Прыжки в длину с разбега	1	Сдача норматива
89	Прыжки в длину трех-шажный прыжок.	1	
90	Метание.	1	
91	Метание малого мяча.	1	
92	Метание малого мяча в цель. (2*2) с 3-4 метров.	1	
93	Толкание малого ядра.	1	
94	Контрольное тестирование. (метание малого мяча)	1	Сдача норматива
95	Контрольное тестирование. (прыжок в длину с места, бег 250м)	1	Сдача норматива

96	Инструктаж ТБ. Акробатические упражнения	1	
97	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика	1	
98	Контрольное тестирование. ГТО.	1	Сдача норматива
99	Перестроение из одной колоны в колону по два, четыре.	1	
100	Контрольное тестирование. Вис на перекладине на время, Строевые команды.	1	Сдача норматива
101	Эстафета, спринтерский бег (50-100м)	1	
102	Эстафета, спринтерский бег (50-100м)	1	

*Календарно-тематическое планирование  
4 класс*

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Контроль
1	Организационно-методические указания. Инструктаж ТБ	1	
2	Ходьба под счет	1	
3	Ходьба на носках, на пятках, бег на ускорение	1	
4	Бег с ускорением, Бег 30м, бег 60м	1	
5	Прыжки в длину с места	1	
6	Прыжки в прыжковую яму	1	
7	Метание малого мяча	1	
8	Итоговое тестирование. (бег 30м,60м)	1	Сдача норматива
9	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности	1	
10	Равномерный бег 3 мин. Бег 50м, ходьба 100м)	1	
11	Равномерный бег 3 мин. Бег 50м, ходьба 100м)	1	
12	Равномерный бег.	1	
13	Равномерный бег (5 мин) Бег 100м	1	
14	Равномерный бег 4мин.	1	

15	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1	
16	Равномерный бег 5 мин (бег 60м, ходьба 100м)	1	
17	Равномерный бег 5мин. Развитие выносливости	1	
18	Контрольное тестирование. (бег 500м)	1	Сдача норматива
19	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения	1	
20	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	1	
21	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	1	
22	Строевые упражнения (перестроение в шеренги, перестроение в колонны)	1	
23	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1	
24	Строевые упражнения (группировка, перекаты в группировке, лежа и на животе)	1	
25	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1	
26	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1	
27	Перестроение по звеньям по заданным местам	1	
28	Перестроение по звеньям по заданным местам	1	
29	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1	
30	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1	
	ОРУ на развитие равновесия	1	
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч	1	
32	Опорный прыжок. Лазание.	1	
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	
34	Лазание по канату	1	
35	Подтягивание по гимнастической скамейке, Перелезание через коня.	1	
36	Контрольное тестирование. (лазание по канату, ходьба по гимнастической скамье)	1	Сдача норматива
37	Инструктаж ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
38	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
39	Игры: «К своим флажкам», «Два мо-	1	

	роза». Эстафеты.		
40	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза	1	
41	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	
42	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	
43	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
44	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
45	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	
46	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
47	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
48	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
49	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	
50	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1	
51	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и соколы».	1	
52	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	Сдача норматива
53	Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте	1	
54	Ловля мяча, бросок	1	
55	Бросок мяча в движении	1	
56	Бросок мяча в движении	1	
57	Передача мяча снизу на месте	1	
58	Эстафета с мячом. Игра «бросай-поймай»	1	
59	Эстафеты с мячом.	1	
60	Эстафеты с мячом.	1	

61	Бросок мяча снизу и сверху.	1	
62	Бросок в кольцо.	1	
63	Бросок мяча верхом, принятие мяча, передача паса.	1	
64	Бросок мяча в движение	1	
65	Эстафеты с мячом, пробежки и ведение мяча	1	
66	Броски мяча снизу в щит. Развитие координации	1	
67	Эстафеты с мячом. Игра «броски в небо»	1	
68	Броски в щит. Игра по парам.	1	
69	Бросок мяча с расстояния 5м в щит	1	
70	Контрольное тестирование. (ведение баскетбольного мяча, бросок в щит на точность)	1	Сдача норматива
71	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование бег, шаг.	1	
72	Равномерный бег 3 мин. (бег 30м, шаг 70м)	1	
73	Равномерный бег 4мин.ОРУ	1	
74	Равномерный бег 5мин. (бег 50м, ходьба 100м)	1	
75	Равномерный бег 60м.ОРУ	1	
76	Комплексы упражнений на развитие выносливости	1	
77	Контрольное тестирование. (эстафета)	1	Сдача норматива
78	Инструктаж ТБ. Ходьба и бег.	1	
79	Бег 30м. Сочетание различных видов ходьбы.	1	
80	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	1	
81	Прыжки.	1	
82	Прыжки в длину с моста.	1	
83	Прыжки в длину с моста.	1	
84	Прыжки в длину с места	1	Сдача норматива
85	Прыжки в длину с места, с разбега	1	

86	Прыжки в длину с разбега	1	Сдача норматива
87	Прыжки в длину трех-шажный прыжок.	1	
88	Метание.	1	
89	Метание малого мяча.	1	
90	Метание малого мяча в цель. (2*2) с 3-4 метров.	1	
91	Метание малого мяча в цель.	1	
92	Сдача норматива (метание малого мяча)	1	
93	Контрольное тестирование. (прыжок в длину с места, бег 250м)	1	Сдача норматива
94	Инструктаж ТБ. Акробатические упражнения	1	
95	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика	1	
96	Контрольное тестирование. ГТО.	1	Сдача норматива
97	Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре.	1	
98	Контрольное тестирование. (вис на перекладине на время, Строевые команды).	1	Сдача норматива
99	Инструктаж ТБ. Баскетбол	1	
100	Эстафета, спринтерский бег(50-100м)	1	
101	Игра в мини-футбол.	1	
102	Футбол	1	



