


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы: протокол от <u>24.08.2020г</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>31.08.2020г</u> № <u>2</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльских СОШ от <u>01.09.2020г</u> № <u>144</u>  /Н.В.Черницова/
---	--	---

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для 1 - 4 классов**  
срок реализации 4 года

Составители: Биткина Наталья Сергеевна,  
Быкова Екатерина Петровна,  
Большедворская Тамара Семёновна,  
Горбунова Ольга Сергеевна,  
учителя начальных классов,  
Серебрянников Сергей Ильич,  
учитель физической культуры

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения ООП НОО МКОУ Бирюльская СОШ.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, календарно-тематическое планирование.

Учебники: Лях В.И. «Физическая культура. 1- 4 классы». Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: «Просвещение», 2020г.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», которая включена в обязательную часть учебного плана. Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 99 часов в 1 классе (по 3 часа в неделю, 33 учебные недели), 102 часа во 2 классе, 102 часа в 3 классе и 102 часа в 4 классе (по 3 часа в неделю, 34 учебные недели).

### **Общая характеристика учебного предмета**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Формы организации учебных занятий:** урок, урок-соревнование, урок с групповыми формами работы, урок контроля знаний.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **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 учетом 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, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

## **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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физической подготовленностью.** Измерение 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

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.

**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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба 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 поочередно 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных



групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	5
2	Подвижные игры.	17
3	Гимнастика с основами акробатики.	19
4	Баскетбол.	11
5	Волейбол.	12
6	Легкая атлетика .	17
7	Кроссовая подготовка, мини-футбол.	18
	Итого	99

#### 2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	12
2	Подвижные игры.	15
3	Гимнастика с основами акробатики.	20
4	Лыжная подготовка	18
5	Баскетбол.	15
6	Легкая атлетика	6
7	Подвижные игры.	6
8	Кроссовая подготовка	10
	Итого	102

#### 3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с основами акробатики.	21
3	Общая физическая подготовка	57
	Итого	102

## 4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с основами акробатики.	21
3	Подвижные игры.	32
4	Волейбол.	12
5	Легкая атлетика	13
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование  
«Физическая культура» 1 класс

№ п/п	№ п/п	Тема урока. Содержание.	Кол- во уроко в	Дата	
				план	факт
<b>Знания о физической культуре 5 часов</b>					
1	1	Содержание и значение уроков физической культуры.	1	1неделя	
2	2	Инструктаж по ТБ. Эстафеты	1	1 неделя	
3	3	Режим дня и личная гигиена человека.	1	1неделя	
4	4	Физкультминутки в учебном процессе	1	2неделя	
5	5	Весёлые старты	1	2 неделя	
<b>Подвижные игры 17 часов</b>					
6	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». Эстафеты.	1	2неделя	
7	2	«Два мороза». Эстафеты.	1	3неделя	
8	3	«Охотники и утки». Эстафеты.	1	3неделя	
9	4	«Перестрелка». Эстафеты.	1	3неделя	
10	5	Игровые упражнения.	1	4неделя	
11	6	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	4неделя	
12	7	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки».	1	4неделя	
13	8	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	1	5неделя	
14	9	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчет».	1	5неделя	
15	10	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1	5неделя	
16	11	Упражнения для развития координации и равновесия. Игра «Тараканчики».	1	6неделя	
17	12	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1	6неделя	
18	13	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	6неделя	
19	14	Русские народные подвижные игры.	1	7неделя	
20	15	Веселые старты.	1	7неделя	
21	16	Подвижные игры.	1	7неделя	
22	17	Подвижные игры.	1	8 неделя	
<b>Гимнастика с основами акробатики 19 часов</b>					
23	1	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1	8неделя	
24	2	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	8неделя	
25	3	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	9неделя	
26	4	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	9неделя	
27	5	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	9 неделя	
28	6	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	10неделя	
29	7	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	10неделя	
30	8	ОРУ с предметами	1	10 неделя	
31	9	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание	1	11неделя	

		через мячи.			
32	10	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	11неделя	
33	11	Кувырок вперед из упора присев.	1	11неделя	
34	12	Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».	1	12неделя	
35	13	Лазание по канату с техникой в три приема (2-3 м).	1	12неделя	
36	14	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1	12неделя	
37	15	Перелезание через коня.	1	13неделя	
38	16	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь.	1	13неделя	
39	17	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь.	1	13неделя	
40	18	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	1	14неделя	
41	19	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	1	14неделя	
<b>Баскетбол 11 часов</b>					
42	1	Инструктаж по ТБ. Передача мяча на месте двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо».	1	14неделя	
43	2	Передача мяча на месте двумя из-за головы. Игра «Выстрел в небо».	1	15неделя	
44	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	15неделя	
45	4	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1	15неделя	
46	5	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Перестрелка».	1	16неделя	
47	6	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Перестрелка».	1	16неделя	
48	7	Эстафета с ведением мяча.	1	16неделя	
49		Эстафета с ведением мяча.	1	17неделя	
50	8	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1	17неделя	
51	9	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1	17неделя	
52	10	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	18неделя	
53	11	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	18неделя	
<b>Волейбол 12 часов</b>					
54	1	Инструктаж по ТБ. Подбрасывание мяча.	1	18неделя	
55	2	Подача мяча.	1	19неделя	
56	3	Подача мяча.	1	19неделя	
57	4	Приём и передача мяча.	1	19неделя	
58	5	Приём и передача мяча.	1	20неделя	
59	6	Подвижные игры на материале волейбола.	1	20неделя	
60	7	Подвижные игры на материале волейбола.	1	20неделя	
61	8	Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра «Выстрел в небо».	1	21неделя	
62	9	Бросок мяча двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу!»	1	21неделя	
63	10	Игры с волейбольным мячом.	1	21неделя	
64	11	Игры с волейбольным мячом.	1	22неделя	
<b>Легкая атлетика 17 часов</b>					
65	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	22неделя	
66	2	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	22неделя	

67	3	Бег 30 метров (2 повторения).	1	23неделя	
68	4	Бег 30 метров (3 повторения).	1	23неделя	
69	5	Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	1	23неделя	
70	6	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	24неделя	
71	7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	24неделя	
72	8	Прыжки с продвижением вперед.	1	24неделя	
73	9	Прыжки с продвижением вперед.	1	25неделя	
74	10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25неделя	
75	11	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25неделя	
76	12	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	26неделя	
77	13	Бег в заданном коридоре.	1	26неделя	
78	14	Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	1	26неделя	
79	15	Прыжок в длину с места.	1	27неделя	
80	16	Прыжок в длину с места.	1	27неделя	
81	17	Тестирование прыжка в длину с места.	1	27неделя	
<b><i>Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов</i></b>					
82	1	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	1	28неделя	
83	2	Бег с высокого старта.	1	28неделя	
84	3	Равномерный медленный бег до 5 мин.	1	28неделя	
85	4	Обычный бег, бег с изменением направления движения.	1	29неделя	
86	5	Бег в чередовании с ходьбой.	1	29неделя	
87	6	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1	29неделя	
88	7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ.	1	30неделя	
89	8	Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)	1	30неделя	
90	9	Кросс до 1 км.	1	30неделя	
91	10	Упражнения на выносливость и координацию.	1	31неделя	
92		Упражнения на выносливость и координацию.	1	31неделя	
93	11	Ведение мяча.	1	31неделя	
94	12	Ведение мяча.	1	32неделя	
95	13	Остановка мяча.	1	32неделя	
96	14	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	32неделя	
97	15	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	33неделя	
98	16	Подвижные игры на материале футбола.	1	33неделя	
99	17	Подвижные игры на материале футбола.	1	33неделя	

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_  
О.С.Горбунова

Дата : \_\_\_\_\_

Календарно-тематическое планирование  
«Физическая культура» 2 класс

№	Название темы, раздела	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	<b>Легкая атлетика</b>	12ч	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	1 неделя	
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 20 м.	1 неделя	
3	ОФП развитие координационных способностей.	1 неделя	
4	Прыжок с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега	2 неделя	
5	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега.	2 неделя	
6	ОФП развитие выносливости.	2 неделя	
7	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	3 неделя	
8	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. «Прыгающие воробушки»	3 неделя	
9	ОФП развитие гибкости.	3 неделя	
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. «К своим флажкам»	4 неделя	
11	Бег 300 м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. «Третий лишний»	4 неделя	
12	ОФП развитие скоростных способностей.	4 неделя	
	<b>Подвижные игры</b>	15 ч	
13	Инструктаж по ТБ на уроке подвижных игр. «Прыгающие воробушки», «К своим флажкам». Эстафеты.	5 неделя	
14	«Прыгающие воробушки», «День ночь». Эстафеты	5 неделя	
15	ОФП развитие координационных способностей.	5 неделя	
16	«Волк во рву», «Прыгающие воробушки». Эстафеты	6 неделя	
17	«Охотники и утки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	6 неделя	
18	ОФП развитие выносливости.	6 неделя	
19	«Охотники и утки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	7 неделя	
20	«Охотники и утки», «Волк во рву»	7 неделя	
21	ОФП развитие гибкости.	7 неделя	
22	«Удочка», «Пустое место». Эстафеты	8 неделя	
23	Зайцы в огороде», «Волк во рву».	8 неделя	
24	ОФП развитие скоростных способностей.	8 неделя	
25	«Удочка», «Пустое место». Эстафеты	9 неделя	
26	«Зайцы в огороде», «Волк во рву».	9 неделя	
27	ОФП координационных способностей.	9 неделя	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	20 ч	
28	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.	10 неделя	
29	Группировка. Перекаты в группировке.	10 неделя	
30	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.	10 неделя	
31	ОФП развитие выносливости.	11 неделя	
32	Кувырок вперед. Кувырок назад.	11 неделя	
33	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	11 неделя	
34	ОФП развитие гибкости.	12 неделя	
35	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	12 неделя	

36	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии	12 неделя	
37	ОФП развитие скоростных способностей.	13 неделя	
38	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии	13 неделя	
39	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	13 неделя	
40	ОФП развитие координационных способностей.	14 неделя	
41	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	14 неделя	
42	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. «Удочка»	14 неделя	
43	ОФП развитие силовых способностей.	15 неделя	
44	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. «Медведи и пчелы»	15 неделя	
45	Вращение обруча. «Медведи и пчелы»	15 неделя	
46	ОФП развитие координационных способностей.	16 неделя	
47	Эстафеты с элементами гимнастики	16 неделя	
	<b>Лыжная подготовка</b>	18 ч	
48	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте.	16 неделя	
49	ОФП развитие гибкости.	17 неделя	
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте	17 неделя	
51	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	17 неделя	
52	ОФП развитие скоростных способностей.	18 неделя	
53	Скользкий шаг с палками. Подъем лесенкой	18 неделя	
54	Скользкий шаг с палками. Подъем лесенкой	18 неделя	
55	ОФП развитие силовых способностей.	19 неделя	
56	Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой	19 неделя	
57	Попеременно двухшажный ход без палок 1 км. Спуск с небольшого склона	19 неделя	
58	ОФП развитие гибкости.	20 неделя	
59	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона	20 неделя	
60	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой	20 неделя	
61	ОФП развитие координационных способностей.	21 неделя	
62	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	21 неделя	
63	Прохождение дистанции до 1 км. Повороты переступанием	21 неделя	
64	ОФП развитие скоростных способностей.	22 неделя	
65	Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты переступанием	22 неделя	
	<b>Баскетбол</b>	15 ч	
66	Инструктаж по ТБ на уроке баскетбола. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте	22 неделя	
67	ОФП силовых способностей.	23 неделя	
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом.	23 неделя	
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом.	23 неделя	
70	ОФП развитие гибкости.	24 неделя	
71	Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	24 неделя	
72	Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	24 неделя	
73	ОФП развитие выносливости.	25 неделя	
74	Бросок двумя руками от груди. «Гонка мячей по кругу».	25 неделя	
75	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	25 неделя	
76	ОФП развитие координационных способностей.	26 неделя	
77	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение	26 неделя	



	мяча с изменением направления.		
78	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол	26 неделя	
79	ОФП развитие скоростных способностей.	27 неделя	
80	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол	27 неделя	
	<b>Легкая атлетика</b>	6ч	
81	Инструктаж по ТБ на уроке л/атлетики. Равномерный бег 3 минуты. Прыжок в высоту с прямого разбега	27 неделя	
82	ОФП развитие гибкости.	28 неделя	
83	Равномерный бег 4 минуты. Прыжок в высоту с прямого разбега	28 неделя	
84	Равномерный бег 5 минут. Прыжок в высоту с прямого разбега	28 неделя	
85	ОФП развитие выносливости.	29 неделя	
86	Равномерный бег бминут.	29 неделя	
	<b>Подвижные игры</b>	6ч	
87	Инструктаж по ТБ на уроке подвижных игр. «Удочка», «Пустое место».	29 неделя	
88	ОФП развитие координационных способностей.	30 неделя	
89	«Удочка», «Пустое место». Эстафеты	30 неделя	
90	«Волк во рву», «Прыгающие воробушки». Эстафеты	30 неделя	
91	ОФП развитие скоростных способностей.	31 неделя	
92	«Охотники и утки», «Ловишка», «Зайцы в огороде».	31 неделя	
	<b>Кроссовая подготовка, мини-футбол</b>	10ч	
93	ТБ на уроке л/атлетики. Ходьба через препятствия. Круговая эстафета	31 неделя	
94	ОФП развитие силовых способностей.	32 неделя	
95	Встречная эстафета. Игра «Белые медведи»	32 неделя	
96	Бег 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей».	32 неделя	
97	ОФП Развитие гибкости.	33 неделя	
98	Бег 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей».	33 неделя	
99	Бег на результат 30м. Игра «Смена сторон»	33 неделя	
100	ОФП развитие выносливости.	34 неделя	
101	Метание малого мяча в цель. Игра «Салки на марше».	34 неделя	
102	Эстафеты. Игра «Смена сторон»	34 неделя	

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_  
О.С.Горбунова

Дата : \_\_\_\_\_

Календарно-тематическое планирование  
«Физическая культура» 3 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24 ч</b>	
1	ТБ на уроках по л/а.	1 неделя	
2	Различный виды ходьбы. Различные виды бега.	1 неделя	
3	ОФП развитие скоростных способностей.	1 неделя	
4	Различный виды ходьбы. Бег 60 метров. Бег 6- 8мин.	2 неделя	
5	Прыжки в длину с разбега. Метание в вертикальную цель.	2 неделя	
6	ОФП развитие выносливости.	2 неделя	
7	Прыжки в длину с разбега. Метание в вертикальную цель.	3 неделя	
8	Бег с изменением скорости движения. Метание мяча вперед.	3 неделя	
9	ОФП развитие силовых способностей.	3 неделя	
10	Бросок мяча снизу на месте. «Бросай , поймай».	4 неделя	
11	Бросок мяча снизу на месте. «Передача мяча в колонах»	4 неделя	
12	ОФП развитие гибкости.	4 неделя	
13	Ловля мяча на месте. «Мяч соседу». ОРУ на месте.	5 неделя	
14	Ловля мяча на месте. ОРУ на месте. «Передал, садись».	5 неделя	
15	ОФП развитие скоростных способностей.	5 неделя	
16	Броски и ловля мяча на расстоянии. ОРУ на месте.	6 неделя	
17	Броски и ловля мяча на расстоянии. ОРУ на месте. «Выстрел в небо».	6 неделя	
18	ОФП развитие выносливости.	6 неделя	
19	Передача мяча снизу на месте. ОРУ в движении.	7 неделя	
20	Передача мяча снизу на месте. ОРУ в движении.	7 неделя	
21	ОФП развитие силовых способностей.	7 неделя	
22	Развитие координационных способностей. «Мяч в обруч».	8 неделя	
23	Передача мяча снизу на расстоянии.	8 неделя	
24	ОФП развитие скоростных способностей.	8 неделя	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>21 ч</b>	
25	ТБ на уроках гимнастики.	9 неделя	
26	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	9 неделя	
27	ОФП развитие гибкости.	9 неделя	
28	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	10 неделя	
29	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	10 неделя	
30	ОФП развитие выносливости.	10 неделя	
31	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	11 неделя	
32	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	11 неделя	
33	ОФП развитие скоростных способностей.	11 неделя	
34	Строевые упражнения. Лазание через гимнастического коня.	12 неделя	
35	Строевые упражнения. Лазание через гимнастического коня.	12 неделя	
36	ОФП развитие координации.	12 неделя	
37	Строевые упражнения. Подтягивание лежа на животе на гимнастической стенке.	13 неделя	
38	Строевые упражнения. ОРУ на координацию.	13 неделя	
39	ОФП развитие гибкости.	13 неделя	
40	Строевые упражнения. ОРУ Ходьба по гимнастической скамейке.	14 неделя	
41	Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Ходьба по гимнастической скамейке.	14 неделя	
42	ОФП развитие выносливости.	14 неделя	

43	Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Ходьба по гимнастической скамейке.	15 неделя	
44	Строевые упражнения. ОРУ на координацию.	15 неделя	
45	ОФП развитие скоростных способностей.	15 неделя	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>57 ч</b>	
46	ТБ на уроках по баскетболу.	16 неделя	
47	Бросок мяча снизу в щит. ОРУ. «Круговая лапта».	16 неделя	
48	ОФП развитие выносливости.	16 неделя	
49	Ловля мяча от щита. ОРУ. «Не давай мяч ведущему»	17 неделя	
50	Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координации	17 неделя	
51	ОФП развитие выносливости.	17 неделя	
52	Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координации	18 неделя	
53	Бег с изменением скорости движения.	18 неделя	
54	ОФП развитие гибкости.	18 неделя	
55	Бег с изменением амплитуды движения	19 неделя	
56	Бег с изменением амплитуды движения	19 неделя	
57	ОФП развитие силовых способностей.	19 неделя	
58	Строевые упражнения. «Воробьи вороны» Эстафеты.	20 неделя	
59	Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	20 неделя	
60	ОФП развитие гибкости.	20 неделя	
61	Бросок мяча снизу в щит. ОРУ. «Круговая лапта».	21 неделя	
62	Ловля мяча от щита. ОРУ. «Не давай мяч ведущему»	21 неделя	
63	ОФП развитие скоростных способностей.	21 неделя	
64	Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	22 неделя	
65	Ведение мяча на месте. ОРУ.	22 неделя	
66	ОФП развитие силовых способностей.	22 неделя	
67	Бег с изменением амплитуды движения. Метание мяча.	23 неделя	
68	Чередование ходьбы и бега до 1000 м.	23 неделя	
69	ОФП развитие координационных способностей.	23 неделя	
70	Бег с изменением амплитуды движения.	24 неделя	
71	Бег с изменением скорости движения.	24 неделя	
72	ОФП развитие гибкости.	24 неделя	
73	Строевые упражнения. ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы.	25 неделя	
74	Строевые упражнения. ОРУ. Бег в заданном коридоре.	25 неделя	
75	ОФП развитие скоростных способностей.	25 неделя	
76	Строевые упражнения. ОРУ. Бег с изменением темпа.	26 неделя	
77	Строевые упражнения. ОРУ. Бег с изменением направления.	26 неделя	
78	ОФП развитие силовых способностей.	26 неделя	
79	Прыжки на месте, на одной на двух ногах, с поворотами.	27 неделя	
80	Прыжки с продвижением вперед. Эстафеты.	27 неделя	
81	ОФП развитие координации.	27 неделя	
82	Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	28 неделя	
83	Строевые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 3мин чередование ходьбы и бега 50м-бег,100м-ходьба.	28 неделя	
84	ОФП развитие гибкости.	28 неделя	
85	Строевые упражнения. ОРУ. Метание мяча в цель.	29 неделя	
86	Строевые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность.	29 неделя	
87	ОФП развитие выносливости.	29 неделя	
88	Подвижные игры на материале волейбола.	30 неделя	
89	Подвижные игры на материале волейбола.	30 неделя	
90	ОФП развитие скоростных способностей.	30 неделя	
91	Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Бег 30 метров.	31 неделя	
92	Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Бег 60 метров.	31 неделя	

93	ОФП развитие гибкости.	31 неделя	
94	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места.	32 неделя	
95	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	32 неделя	
96	ОФП развитие силовых способностей.	32 неделя	
97	Строевые упражнения. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	33 неделя	
98	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30метров.	33 неделя	
99	ОФП развитие координации.	33 неделя	
100	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	34 неделя	
101	Строевые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности.	34 неделя	
102	ОФП развитие выносливости.	34 неделя	

«Согласовано»

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

О.С.Горбунова

Дата : \_\_\_\_\_

Календарно-тематическое планирование  
«Физическая культура» 4 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24ч</b>	
1	ТБ на уроках по л/а.	1 неделя	
2	Различный виды ходьбы. Бег 60 метров.	1 неделя	
3	ОФП развитие гибкости.	1 неделя	
4	Различный виды ходьбы. Бег 60 метров.	2 неделя	
5	Прыжки в длину с разбега. Метание в вертикальную цель.	2 неделя	
6	ОФП развитие выносливости.	2 неделя	
7	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров.	3 неделя	
8	Бег с изменением скорости движения.	3 неделя	
9	ОФП развитие скоростных способностей.	3 неделя	
10	Метание мяча в цель. «Зайцы в огороде».	4 неделя	
11	Бросок мяча снизу на месте. «Бросай поймай».	4 неделя	
12	ОФП развитие силовых способностей.	4 неделя	
13	Передача мяча в колонах. ОРУ на месте.	5 неделя	
14	Ловля мяча на месте. «Мяч соседу».	5 неделя	
15	ОФП развитие скоростных способностей.	5 неделя	
16	Ловля и передача мяча. ОРУ на месте.	6 неделя	
17	Броски и ловля мяча на расстоянии.	6 неделя	
18	ОФП развитие гибкости.	6 неделя	
19	Броски и ловля мяча на расстоянии.	7 неделя	
20	Передача мяча снизу на месте.	7 неделя	
21	ОФП развитие выносливости.	7 неделя	
22	Развитие координационных способностей.	8 неделя	
23	Передача мяча снизу на расстоянии.	8 неделя	
24	ОФП развитие силовых способностей.	8 неделя	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>21 ч</b>	
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	9 неделя	
26	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.	9 неделя	
27	ОФП развитие выносливости.	9 неделя	
28	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке.	10 неделя	
29	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке.	10 неделя	
30	ОФП развитие гибкости.	10 неделя	
31	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке.	11 неделя	
32	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание через гимнастического коня.	11 неделя	
33	ОФП развитие силовых способностей.	11 неделя	
34	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание через гимнастического коня.	12 неделя	
35	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание на гимнастической стенке.	12 неделя	
36	ОФП развитие координации.	12 неделя	
37	Строевые упражнения. ОРУ на координацию.	13 неделя	
38	Строевые упражнения. ОРУ на гибкость.	13 неделя	
39	ОФП развитие скоростных способностей.	13 неделя	
40	Строевые упражнения. ОРУ на гибкость.	14 неделя	

41	Строевые упражнения. ОРУ на координацию.	14 неделя	
42	ОФП развитие выносливости.	14 неделя	
43	Строевые упражнения. ОРУ на координацию.	15 неделя	
44	Строевые упражнения. ОРУ с обручами.	15 неделя	
45	ОФП развитие гибкости.	15 неделя	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>32 ч</b>	
46	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	16 неделя	
47	Развитие скоростно - силовых способностей. «Лиса и куры».	16 неделя	
48	ОФП. Развитие выносливости.	16 неделя	
49	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. «Удочка», «Капитаны».	17 неделя	
50	Строевые упражнения .ОРУ с предметами. «Два мороза», «Зайцы в огороде».	17 неделя	
51	ОФП развитие силовых способностей.	17 неделя	
52	ОРУ с предметами. «Космонавты», «Через кочки и пенечки».	18 неделя	
53	ОРУ с предметами. «Зайцы в огороде», «Волки во рву» .	18 неделя	
54	ОФП развитие гибкости.	18 неделя	
55	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. «Пятнашки», «Октябрята».	19 неделя	
56	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. «Прыгающие воробышки».	19 неделя	
57	ОФП развитие выносливости.	19 неделя	
58	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. «Лохматый пес» Эстафеты.	20 неделя	
59	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. «Воробьи вороны»	20 неделя	
60	ОФП развитие координационных способностей.	20 неделя	
61	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. «Шишки желуди орехи».	21 неделя	
62	Бросок мяча снизу в щит. «Круговая лапта».	21 неделя	
63	ОФП развитие координационных способностей.	21 неделя	
64	Ловля мяч от щита. ОРУ. «Не давай мяч водящему».	22 неделя	
65	Ловля мяч от щита. ОРУ. «Мяч в обруч»	22 неделя	
66	Развитие координационных способностей.	22 неделя	
67	ОФП развитие силовых способностей.	23 неделя	
68	Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	23 неделя	
69	Ведение мяча на месте. ОРУ.	23 неделя	
70	ОФП развитие выносливости.	24 неделя	
71	Бег с изменением скорости движения.	24 неделя	
72	Прыжки на месте, на одной на двух ногах, с поворотами.	24 неделя	
73	ОФП развитие гибкости.	25 неделя	
74	Чередование ходьбы и бега до 1000м.	25 неделя	
75	Чередование ходьбы и бега до 1000м.	25 неделя	
76	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	26 неделя	
77	ОФП развитие выносливости.	26 неделя	
	<b>Волейбол.</b>	<b>12 ч</b>	
78	Инструктаж по ТБ. Подбрасывание мяча.	26 неделя	
79	Подача мяча.	27 неделя	
80	ОФП развитие силовых способностей.	27 неделя	
81	Приём и передача мяча.	27 неделя	
82	Приём и передача мяча.	28 неделя	
83	ОФП развитие координационных способностей.	28 неделя	
84	Подвижные игры на материале волейбола.	28 неделя	
85	Подвижные игры на материале волейбола.	29 неделя	
86	ОФП развитие гибкости.	29 неделя	

87	Бросок мяча двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу!»	29 неделя	
88	Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра «Выстрел в небо».	30 неделя	
89	ОФП развитие координационных способностей.	30 неделя	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13 ч</b>	
90	Бег с изменением скорости движения.	30 неделя	
91	Бег с изменением амплитуды движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.	31 неделя	
92	ОФП развитие скоростных способностей.	31 неделя	
93	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	31 неделя	
94	Бег по пересеченной местности.	32 неделя	
95	ОФП развитие силовых способностей.	32 неделя	
96	Бег с изменением ритма, темпа и направления. Эстафеты	32 неделя	
97	Строевые упражнения. ОРУ. Бег в заданном коридоре	33 неделя	
98	ОФП развитие гибкости.	33 неделя	
99	Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Бег 60 метров.	33неделя	
100	Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с места.	34 неделя	
101	Строевые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 3мин чередование ходьбы и бега 50м-бег,100м-ходьба.	34неделя	
102	ОФП развитие выносливости.	34 неделя	

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_  
О.С.Горбунова

Дата : \_\_\_\_\_