

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полевская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

уровень образования: начальное общее образование

срок реализации программы: 1-4 класс

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» (Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы, М.: Просвещение, 2014 г.), образовательной программы МБОУ «Полевская СОШ»

Учебники: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.
- умений проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умений проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
 - понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
 - называть основные способы передвижений человека;
 - рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
 - определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
 - называть основные физические качества человека;
 - определять подвижные и спортивные игры;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
 - прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
 - выполнять перекаты в группировке;
 - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
 - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.
- Учащиеся получают возможность научиться:*
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
 - определять причины, которые приводят к плохой осанке;
 - рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
 - различать подвижные и спортивные игры;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
 - играть в подвижные игры во время прогулок.

2. Содержание учебного предмета

1 класс

Содержание программы (99 часов)

«Знания о физической культуре» (4ч.)

- выполнять организационно-методические требования, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

«Гимнастика с элементами акробатики» (25ч.)

- строиться в шеренгу и в колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа, согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов, с разбега, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

«Лёгкая атлетика» (25ч.)

- технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 X 10 м, беговую разминку, метание на дальность, чёткость, прыжок в длину с места, с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы, пробегать 1 км.

«Лыжная гонка» (12ч.)

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступание на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», спускаться в основной стойке, передвигаться змейкой.

«Подвижные игры» (33ч.)

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Бездомный заяц», Вышибалы», «Кот и мыши», «Горячая линия», «Земля, воздух, вода», «Точно в цель», «Вороны – воробьи», «Охотники и зайцы», «Бегуны и прыгуны», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

2 класс

Содержание программы (102 часа)

Знания о физической культуре (4ч)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Составление режима дня.

Гимнастика с элементами акробатики (25ч)

организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад в группировке.

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.

Лёгкая атлетика (25ч)

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, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах на месте, с продвижением; в длину, высоту; спрыгивание и запрыгивание.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность из-за головы

Лыжные гонки. (12ч)

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

Подвижные игры (33ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры».

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

3 класс

Содержание программы (102 часа)

Знания о физической культуре (8ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

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

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (7ч)

Самостоятельные занятия

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

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

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование (73ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; прыжки со скакалкой.

Лёгкая атлетика (5ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег с последующим ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжные гонки

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременно двухшажный ход; подъем ёлочкой; подъёмы и спуски с небольших склонов; совершенствование техники лыжных ходов.

Подвижные и спортивные игры (9ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Посадка картофеля», «Сгорки на горку», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры».

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

4 класс

Содержание программы (102 часа)

Знания о физической культуре (8ч)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности (7ч)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование (73ч)

Гимнастика с основами акробатики

- *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (5ч)

- *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
- *Низкий старт.*
- *Стартовое ускорение.*
- *Финиширование.*

Подвижные игры (9ч)

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

- На материале спортивных игр:

1) Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

2) Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

3) Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	88
1.1	<i>Знания о физической культуре</i>	8
1.1.1	Физическая культура	2
1.1.2	Из истории физической культуры	2
1.1.3	Физические упражнения	4
1.2	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	7
1.2.1	Самостоятельные занятия	3
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
1.2.3	Самостоятельные игры	2
1.3	<i>Физическое совершенствование</i>	73
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики - лёгкая атлетика	14 18

	-подвижные и спортивные игры - лыжные гонки	21 18
2.	<i>Вариативная часть</i>	<i>14</i>
2.1	Лёгкая атлетика	5
2.2	Подвижны игры	9
Всего:		102

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
	Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i> Правила техники безопасности на уроках физкультуры.	1
2	Ходьба и бег. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Два медведя».	1
4	Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Быстро по местам».	1
5	<i>Личная гигиена.</i> Эстафеты с бегом на скорость.	1
6	<i>Органы дыхания.</i> Бег 30 метров. Тестирование бега с высокого старта.	1
7	Прыжки. Многоскоки. Подвижная игра «Выше земли».	1
8	Прыжки в длину. Подвижная игра «Выше земли».	1
9	Прыжки. Подвижная игра «Удочка». Тестирование прыжков в длину с места.	1
10	<i>Органы чувств.</i> Метание мяча. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1
11	Метание мяча. Подвижная игра «Пингвины с мячом». Тестирование метания мяча в цель.	1
12	<i>Сердце и кровеносные сосуды.</i> Круговая эстафета	1
	Подвижные игры (15 часов)	
13	<i>Твой организм.</i> Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.	1
14	<i>Основные части тела человека.</i> Игры на закрепление навыков бега «Пятнашки».	1
15	Игры на закрепление навыков в прыжках «Прыгающие воробушки».	1

16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
17	<i>Основные внутренние органы.</i> Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Ловля и передача мяча. Игры на закрепление метаний на точность «Метко в цель».	1
19	Ведение мяча правой, левой рукой.	1
20	<i>Скелет. Мышцы.</i> Ведение мяча правой, левой рукой.	1
21	Ведение мяча в движении.	1
22	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
23	Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
24	Броски в цель. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
25	Броски в цель. Подвижная игра «Попади в обруч». Контроль за техникой ловли мяча.	1
26	Броски в цель. Подвижная игра «Школа мяча».	1
27	Эстафеты.	1
	Способы физической культуры (1 час)	
28	<i>Знания о физической культуре.</i>	1
	Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)	
29	<i>Осанка.</i> Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1
30	Группировка. Перекаты в группировке.	1
31	<i>Органы пищеварения.</i> Кувырок вперёд. Контроль техники кувырок вперёд.	1
32	Стойка на лопатках согнув ноги.	1
33	Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев. Тестирование поднимания туловища лёжа на спине.	1
34	<i>Мозг и нервная система.</i> Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1
35	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.	1
36	Передвижения по гимнастической стенке.	1
37	Упражнения в висах. Игра «Ловушки». Тестирование подтягивания.	1
38	Упражнения, в упоре лёжа, стоя на коленях, на гимнастической скамейке.	1
39	Упражнения в упорах. Тестирование отжимания от скамейки.	1
40-41	Комплекс аэробики.	2
42-43	Упражнения с обручем. Игра «Птицы в гнезде».	2
44	Упражнения с обручем. Контроль за выполнением упражнений с обручем.	1
45	Прыжки со скакалкой.	1
46-47	Прыжки со скакалкой. Тестирование прыжков со скакалкой.	2

48	Лазанье по гимнастической стенке.	1
49	Лазанье по гимнастической скамейке.	1
50	Перелезание через гимнастического коня, гимнастическую скамейку.	1
51	Преодоление полосы препятствий.	1
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
53	Перестроение из одной шеренги в две.	1
	Лыжные гонки (12 час)	
54	<i>Закаливание.</i> Правила техники безопасности. Переноска и надевание лыж.	1
55	<i>Первая помощь при травмах.</i> Повороты переступанием.	1
56	<i>Все на лыжи!</i> Скользящий и ступающий шаг.	1
57	Ступающий шаг.	1
58	Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками.	1
59-60	Попеременный двухшажный ход.	2
61-62	Спуск с небольшого склона. Подъём «лесенкой».	2
63	Торможение «плугом». Игра «Быстрые лыжники».	1
64	Спуск в основной стойке. Подъём на склон «ёлочкой».	1
65	Прохождение дистанции.	1
	Способы физической культуры (1 час)	
66	Самостоятельные занятия.	1
	Подвижные игры (18 часов)	
67	<i>Играем все!</i> Ловля, передача мяча. Игра «Ноги на весу».	1
68	Ловля, передача мяча. Контроль за техникой передачи мяча.	1
69	Ведение мяча. Игра «Белые медведи».	1
70	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра «Совушка».	1
71	Броски мяча. Игра «Кто быстрее?»	1
72	Броски мяча. Игра «Третий лишний».	1
73	Броски мяча.	1
74	Перемещение, броски, передачи. Игра «Третий лишний».	1
75	Передачи мяча. Игра «Кто быстрее?».	1
76	Передачи мяча через сетку.	1
77	Передачи мяча через сетку.	1

78	Подвижная игра «Пионербол».	1
79	Подвижная игра «Пионербол».	1
80	Передача, ведение, броски мяча.	1
81	Ведение мяча в движении.	1
82	Ведение мяча в движении.	1
83	Передача мяча после ведения.	1
84	Подвижные игры с мячом.	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 час)</i>	
85	Самостоятельные игры.	1
	Лёгкая атлетика (13 часов)	
86	<i>Твои физические способности.</i> Правила техники безопасности по лёгкой атлетике. Бег.	1
87	<i>Бег, ходьба, прыжки, метание.</i> Прыжок в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1
88	Прыжок в длину в шаге.	1
89-90	Прыжки в высоту с разбега.	2
91	Прыжки в высоту с разбега. Тестирование прыжков в высоту.	1
92	Метание малого мяча в вертикальную цель, горизонтальную цель.	1
93	Метание мяча на дальность. Эстафеты. Тестирование малого мяча на дальность.	1
94	Метание набивного мяча. Игра «Гонка мячей».	1
96	Челночный бег 3х10м. Игра «Хвостики». Тестирование челночного бега.	1
96	Бег 30 метров. Тестирование бега на 30 м.	1
97	Бег 1000м. Тестирование 6-минутного бега.	1
98	Эстафета	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 час)</i>	
99	Самоконтроль и наблюдения.	1
	Итого:	99

2 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
	Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i> Правила техники безопасности на уроках	1

	физкультуры.	
2	Ходьба и бег. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Два медведя».	1
4	Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Быстро по местам».	1
5	<i>Личная гигиена.</i> Эстафеты с бегом на скорость.	1
6	<i>Органы дыхания.</i> Бег 30 метров. Тестирование бега с высокого старта.	1
7	Прыжки. Многоскоки. Подвижная игра «Выше земли».	1
8	Прыжки в длину. Подвижная игра «Выше земли».	1
9	Прыжки. Подвижная игра «Удочка». Тестирование прыжков в длину с места.	1
10	<i>Органы чувств.</i> Метание мяча. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1
11	Метание мяча. Подвижная игра «Пингвины с мячом». Тестирование метания мяча в цель.	1
12	<i>Сердце и кровеносные сосуды.</i> Круговая эстафета	1
	<i>Знания о физической культуре</i>	
	<i>Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы</i> (на всех уроках)	
	Подвижные игры (15 часов)	
13	<i>Твой организм.</i> Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.	1
14	<i>Основные части тела человека.</i> Игры на закрепление навыков бега «Пятнашки».	1
15	Игры на закрепление навыков в прыжках «Прыгающие воробушки».	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
17	<i>Основные внутренние органы.</i> Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Ловля и передача мяча. Игры на закрепление метаний на точность «Метко в цель».	1
19	Ведение мяча правой, левой рукой.	1
20	<i>Скелет. Мышцы.</i> Ведение мяча правой, левой рукой.	1
21	Ведение мяча в движении.	1
22	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
23	Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
24	Броски в цель. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
25	Броски в цель. Подвижная игра «Попади в обруч». Контроль за техникой ловли мяча.	1
26	Броски в цель. Подвижная игра «Школа мяча».	1
27	Эстафеты.	1

Способы физкультурной деятельности (1 час)		
28	Самостоятельные занятия.	1
	Знания о физической культуре	
	<i>Основные сведения об осанке</i> (на всех уроках).	
	<i>Пища и питательные вещества</i> (на всех уроках).	
Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)		
29	<i>Осанка.</i> Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1
30	Группировка. Перекаты в группировке.	1
31	<i>Органы пищеварения.</i> Кувырок вперёд. Контроль техники кувырок вперёд.	1
32	Стойка на лопатках согнув ноги.	1
33	Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев. Тестирование поднимания туловища лёжа на спине.	1
34	<i>Мозг и нервная система.</i> Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1
35	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.	1
36	Передвижения по гимнастической стенке.	1
37	Упражнения в висах. Игра «Ловушки». Тестирование подтягивания.	1
38	Упражнения, в упоре лёжа, стоя на коленях, на гимнастической скамейке.	1
39	Упражнения в упорах. Тестирование отжимания от скамейки.	1
40-41	Комплекс аэробики.	2
42-43	Упражнения с обручем. Игра «Птицы в гнезде».	2
44	Упражнения с обручем. Контроль за выполнением упражнений с обручем.	1
45	Прыжки со скакалкой.	1
46-47	Прыжки со скакалкой. Тестирование прыжков со скакалкой.	2
48	Лазанье по гимнастической стенке.	1
49	Лазанье по гимнастической скамейке.	1
50	Перелезание через гимнастического коня, гимнастическую скамейку.	1
51	Преодоление полосы препятствий.	1
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
53	Перестроение из одной шеренги в две.	1
	Знания о физической культуре	
	<i>Спортивная одежда и обувь.</i>	

	<i>Вода и питьевой режим</i> (на каждом уроке).	
	Лыжные гонки (15 час)	
54	<i>Закаливание.</i> Правила техники безопасности. Переноска и надевание лыж.	1
55	<i>Первая помощь при травмах.</i> Повороты переступанием.	1
56	<i>Все на лыжи!</i> Скользящий и ступающий шаг.	1
57	Ступающий шаг.	1
58	Скользкий шаг.	1
59	Скользкий и ступающий шаг без палок и с палками.	1
60	Попеременный двухшажный ход.	1
61-62	Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрые лыжники».	2
63-64	Спуск с небольшого склона. Подъём «лесенкой».	2
65	Торможение «плугом». Игра «Быстрые лыжники».	1
66	Спуск в основной стойке. Подъём на склон «ёлочкой».	1
67-68	Прохождение дистанции.	2
	Способы физической активности (1 час)	
69	Самостоятельные занятия.	1
	Знания о физической культуре	
	<i>Тренировка ума и характера</i> (на каждом уроке).	
	Подвижные игры (18 часов)	
70	<i>Играем все!</i> Ловля, передача мяча. Игра «Ноги на весу».	1
71	Ловля, передача мяча. Контроль за техникой передачи мяча.	1
72	Ведение мяча. Игра «Белые медведи».	1
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра «Совушка».	1
74	Броски мяча. Игра «Кто быстрее?»	1
75	Броски мяча. Игра «Третий лишний».	1
76	Броски мяча.	1
77	Перемещение, броски, передачи. Игра «Третий лишний».	1
78	Передачи мяча. Игра «Кто быстрее?».	1
79	Передачи мяча через сетку.	1
80	Передачи мяча через сетку.	1
81	Подвижная игра «Пионербол».	1

82	Подвижная игра «Пионербол».	1
83	Передача, ведение, броски мяча.	1
84	Ведение мяча в движении.	1
85	Ведение мяча в движении.	1
86	Передача мяча после ведения.	1
87	Подвижные игры с мячом.	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 час)</i>	
88	Самостоятельные игры.	1
	Лёгкая атлетика (13 часов)	
89	<i>Твои физические способности.</i> Правила техники безопасности по лёгкой атлетике. Бег.	1
90	<i>Бег, ходьба, прыжки, метание.</i> Прыжок в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1
91	Прыжок в длину в шаге.	1
92-93	Прыжки в высоту с разбега.	2
94	Прыжки в высоту с разбега. Тестирование прыжков в высоту.	1
95	Метание малого мяча в вертикальную цель, горизонтальную цель.	1
96	Метание мяча на дальность. Эстафеты. Тестирование малого мяча на дальность.	1
97	Метание набивного мяча. Игра «Гонка мячей».	1
98	Челночный бег 3х10м. Игра «Хвостики». Тестирование челночного бега.	1
99	Бег 30 метров. Тестирование бега на 30 м.	1
100	Бег 1000м. Тестирование 6-минутного бега.	1
101	Эстафета	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 час)</i>	
102	Самоконтроль и наблюдения.	1
	Итого:	102

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
1	Современные Олимпийские игры. Правила ТБ на уроках физической культуры.	1

	Способы физкультурной деятельности (2 ч)	
2	Самостоятельные занятия.	1
3	Самоконтроль	1
	Лёгкая атлетика (11 ч)	
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Удочка».	1
5	Ходьба и бег. «Круговая эстафета».	1
6	Бег 30 м. Тестирование на результат.	1
7	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1
8	Прыжки в длину с места. Тестирование на результат.	1
9	Прыжки в длину с разбега.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Тестирование на результат.	1
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	1
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование на результат.	1
13	Метание мяча на дальность, на точность. Тестирование на результат.	1
14	Метание мяча на дальность. Тестирование на результат.	1
	Знания о физической культуре (1 ч)	
15	Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы.	1
	Способы физкультурной деятельности (1 ч)	
16	Играем все.	1
	Подвижные игры (12 ч)	
17	Правила ТБ на уроках во время игр. Игры на совершенствование навыков бега.	1
18	Игры на совершенствование скоростных способностей. Игра «Ловушки».	1
19	Игры на закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит».	1
20	Игры на закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Метко в цель».	1
21	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1

22	Весёлые старты. Эстафеты с мячами.	1
23 – 24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафета с мячами».	2
25 – 26	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	2
27	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Снежки»	1
28	Веселые старты. Эстафеты с мячами.	1
	Способы физкультурной деятельности (1 ч)	
29	Самостоятельные игры	1
	Знания о физической культуре (1 ч)	
30	Осанка. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
	Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	
31	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1
32	Группировка, перекаты в группировке.	1
33	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
34	Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Воробьи и вороны».	1
35	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	1
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Ловушки»	1
37 – 38	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	2
39	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Два мороза».	1
40	Акробатические комбинации. Игра «Снежки».	1
41	Акробатические комбинации. Игра «По своим местам».	1
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
43	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
44	Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. Веселые старты.	1

	<i>Знания о физической культуре (2 ч)</i>	
45	Закаливание.	1
46	Все на лыжи!	1
	<i>Лыжные гонки (18 ч)</i>	
47	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
48	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.	1
49	Разучивание скользящего шага.	1
50	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские гонки».	1
52	Попеременно двушажный ход. Игра «Быстрые лыжники».	1
53	Попеременно двушажный ход. Игра «Занять своё место»	1
54	Попеременно двушажный ход. Игра «Финские гонки».	1
55	Попеременно двушажный ход.	1
56 – 57	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Слалом с воротами»	2
58	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Быстрые лыжники»	1
59	Попеременно двушажный ход с палками. Подъем ёлочкой.	1
60 – 61	Прохождение дистанции 1 км. Подъем ёлочкой.	2
62	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрые лыжники».	1
63	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Слалом с воротами».	1
64	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрые лыжники».	1
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
65	Первая помощь при травмах.	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 ч)</i>	
66	Играем все.	1
	<i>Подвижные игры (15 ч)</i>	

67	Лыжные эстафеты.	1
68	Лыжные эстафеты.	1
69	Эстафеты с мячами. Игра «Дальше бросишь – ближе бежать». Развитие координации.	1
70	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
71	Эстафеты. ОРУ. Игра «Ловишки». Развитие прыжковых качеств.	1
72	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1
74	Игра «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
75	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1
76	ОРУ в движении. Игра «Мяч соседу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
77	Эстафеты. Развитие координации.	1
78	Эстафеты с мячами. Игра «Снежки». Развитие координации.	1
79	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафета с мячами».	1
80	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. «К своим флажкам».	1
81	Упражнения на ловкость и координацию. Весёлые старты	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 ч)</i>	
82	Самостоятельные игры	1
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
83	Органы чувств.	1
	<i>Лёгкая атлетика (12 ч)</i>	
84	ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега.	1
85	Прыжки в длину с разбега.	1
86	Прыжки в длину с разбега. Тестирование на результат.	1
87	Бег. Метание на дальность.	1
88	Бег. Метание на дальность. Тестирование на результат.	1

89	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
90	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
91	Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Тестирование на результат.	1
92	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1
93	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Тестирование на результат. Подвижные игры.	1
94	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
95	Метание малого мяча в вертикальную цель. Тестирование на результат.	1
	Способы физкультурной деятельности (1 ч)	
96	Самонаблюдение и самоконтроль	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)	
97	Тренировка ума и характера. Игра «Проверь себя»	1
98	Упражнения на развитие физических качеств.	1
	Знания о физической культуре (1 ч)	
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1
	Подвижные игры (3 ч)	
100	Подвижная игра «Третий лишний».	1
101	Подвижная игра «Колдунчики».	1
102	Подвижная игра «Салки».	1
	Итого:	102

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре -1ч Когда и как возникли физическая культура и спорт. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры».	1

2	Способы физической деятельности - 1 ч. Спортивная одежда и обувь.	1
3	Самоконтроль	1
4	Легкая атлетика – 11 ч. Ходьба и бег. Бег 30 м.	1
5	Ходьба и бег. Бег 30 м.	1
6	Ходьба и бег. Бег 30 м. Тестирование на результат.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Тестирование на результат.	1
9, 10	Прыжки в длину с места. Тестирование на результат.	2
11, 12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 м. Тестирование на результат.	2
13, 14	Метание теннисного мяча на дальность. Тестирование на результат.	2
15	Знания о физической культуре - 1 ч Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы.	1
16	Способы физической деятельности - 1 ч. Играем все.	1
17	Подвижные игры – 12 ч. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам».	1
18	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей Игра «Ловушки».	1
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1
20	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность Игра «Метко в цель».	1
21	«Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Веселые старты. Эстафеты с мячами.	1
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафета с мячами».	1
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафета с мячами».	1

25	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
26	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
27	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Снежки»	1
28	Веселые старты. Эстафеты с мячами.	1
29	Способы физкультурной деятельности - 1 ч. Самостоятельные игры	1
30	Знания о физической культуре – 1 ч. Осанка. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
31	Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды. Построения и перестроения.	1
32	Группировка, перекаты в группировке.	1
33	Кувырок вперед в упор присев.	1
34	Стойка на лопатках согнув ноги.	1
35	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	1
36	Передвижения по гимнастической стенке.	1
37	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
38	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
39	Перелазание через гимнастического коня.	1
40	Акробатические комбинации.	1
41	Акробатические комбинации.	1
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
43	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
44	Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	1

45	Знания о физической культуре – 2 ч. Закаливание.	1
46	Все на лыжи	1
47	Лыжные гонки– 18 ч. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
48	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.	1
49	Разучивание скользящего шага.	1
50	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
52	Попеременно двушажный ход.	1
53	Попеременно двушажный ход.	1
54	Попеременно двушажный ход.	1
55	Попеременно двушажный ход.	1
56	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1
57	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1
58	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1
59	Попеременно двушажный ход с палками. Подъем елочкой.	1
60	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
61	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
62	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	1
63	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	1
64	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	1
65	Знания о физической культуре– 1 ч. Первая помощь при травмах	1
66	Способы физкультурной деятельности.1 ч. Играем все.	1
67	Подвижные игры – 15 ч. Эстафеты с мячами	1

68	Весёлые старты	1
69	Эстафеты с мячами. Игра «Дальше бросишь-ближе бежать». Развитие координации	1
70	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
71	Эстафеты. ОРУ. Игра «Ловишки». Развитие прыжковых качеств.	1
72	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1
74	Игра «» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
75	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1
76	ОРУ в движении. Игры: «Мяч соседу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
77	Эстафеты. Развитие координации.	1
78	Эстафеты с мячами. Игра «Снежки». Развитие координации	1
79	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафета с мячами».	1
80	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. «К своим флажкам».	1
81	Упражнения на ловкость и координацию. Веселые старты	1
82	Способы физической культуры - 1 ч. Самостоятельные игры	1
83	Знания о физической культуре – 1 ч. Органы чувств.	1
84	Легкая атлетика – 12 ч. ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега.	1
85	Прыжки в длину с разбега.	1
86	Прыжки в длину с разбега.	1
87	Бег. Метание на дальность.	1
88	Бег. Метание на дальность.	1
89	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
90	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
91	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
92	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
93	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1

94	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
95	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
96	Знания о физической культуре – 1 ч. Историческое путешествие «Современные Олимпийские игры».	1
97	Способы физкультурной деятельности - 1 ч. Самоконтроль	1
98	Физкультурно-оздоровительная деятельность -2 ч. Тренировка ума и характера. Игра «Проверь себя»	1
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1
100	Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Оценка эффективности занятий физической культурой	1
101	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1
102	Игра «» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Итого	102