

«Согласовано»

Руководитель МО

Л.Н. Сюсюкина

Протокол № 1 от

«21» 11 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по  
УВР МБОУ СОШ с. Камышки

Н.Д. Трибунская

«21» 11 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ  
села Камышки

С.И. Харьков

Приказ № 72  
от «31» августа 2020 г.

## Рабочая программа педагога

Жумагалиев А. Б. 1 категория

Ф.И.О., категория

Физическая культура 1 - 4 классы

Предмет, класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

«28» августа 2020 года

## Тематическое планирование физической культуры во 2-м классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика ( 15 часов)</b>			
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	Повторить правила техники безопасности на уроках физической культуры
2.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	Строевые упражнения на месте
3.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	Строевые упражнения на месте. Поднимание туловища.
4.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	Прыжки в длину с места
5.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	Наклон вперед стоя
6.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	Подтягивание
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Поднимание туловища
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с места
10.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	Наклон вперед стоя
11.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	Подтягивание
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре

	Метание мяча на дальность.		лежа
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	Поднимание туловища
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	Прыжки в длину с места
15.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. <b>Мини- проект « Влияние беговых упражнений на развитие основных физических качеств»</b>	1	Наклон вперед стоя
<b>Подвижные игры и спортивные игры ( 10 часов)</b>			
16.	Т.Б. на уроке по подвижным играм .Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1	Подтягивание
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1	Поднимание туловища
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Прыжки в длину с места
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Наклон вперед стоя
21.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1	Подтягивание
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	цель».		
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Поднимание туловища
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1	Прыжки в длину с места
25.	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1	Наклон вперед стоя
<b>Гимнастика ( 24 часа)</b>			
26.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. <i>Проект</i> «Зачем нужна зарядка»	1	Подтягивание
27.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Поднимание туловища
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Прыжки в длину с места
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Наклон вперед стоя
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	Подтягивание
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Поднимание туловища
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Прыжки в длину с места
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической	1	Наклон вперед стоя

	скамейке. Прыжки через скакалку.		
36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Подтягивание
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
38.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Поднимание туловища
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Прыжки в длину с места
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1	Наклон вперед стоя
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	Подтягивание
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1	Поднимание туловища
44.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Прыжки в длину с места
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	Наклон вперед стоя
46.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1	Подтягивание
47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
48.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	Поднимание туловища

49.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелазание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Прыжки в длину с места
<b>Спортивные игры (30 часов)</b>			
50.	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация.	1	Наклон вперед стоя
51.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	Подтягивание
52.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
53.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Поднимание туловища
54.	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1	Прыжки в длину с места
55.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Наклон вперед стоя
56.	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1	Подтягивание
57.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
58.	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1	Поднимание туловища
59.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Прыжки в длину с места
60.	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Наклон вперед стоя
61.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Подтягивание
62.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
63.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Поднимание туловища
64.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Прыжки в длину с места
65.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Наклон вперед стоя
66.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Подтягивание
67.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
68.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Поднимание туловища
69.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Прыжки в длину с места

70.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1	Наклон вперед стоя
71.	Совершенствование умений передачи мяча.		Подтягивание
72.	Совершенствование умений передачи мяча.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
73.	Совершенствование умений передачи мяча.	1	Поднимание туловища
74.	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1	Прыжки в длину с места
75.	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1	Наклон вперед стоя
76.	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1	Подтягивание
77.	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
78.	Закрепление пройденного материала.	1	Поднимание туловища
79.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1	Прыжки в длину с места
<b>Легкая атлетика (26 часов)</b>			
80.	Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	Наклон вперед стоя
81.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время	1	Подтягивание
82.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
83.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время	1	Поднимание туловища
84.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Прыжки в длину с места
85.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Наклон вперед стоя
86.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Подтягивание
87.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
88.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Поднимание туловища
89.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1	Прыжки в длину с места

90.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1	Наклон вперед стоя
91.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1	Подтягивание
92.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
93.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1	Поднимание туловища
94.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1	Наклон вперед стоя
95.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1	Подтягивание
96.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
97.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1	Поднимание туловища
98.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Прыжки в длину с места
99.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Наклон вперед стоя
100	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Подтягивание
101	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
102	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Поднимание туловища
103	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Прыжки в длину с места
104	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1	Наклон вперед стоя
105	Подведение итогов	1	Подтягивание

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс**  
**I четверть (24 часа)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Д/з
1	<b>Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег</b>	1	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 55 - 2005.2.Ходьба с изменением длины и частоты шага. 3.Ходьба через препятствия. 4Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. 5.ОРУ без предметов. 6.Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Поднимание туловища
2	<b>ОРУ без предметов</b>	1	1.Ходьба через несколько препятствий.2.ОРУ без предметов.3.Учить высокому старту. 4.Встречная эстафета с палочкой.5.Беседа «Олимпийские игры: история возникновения». Развитие скоростных способностей.	Прыжки в длину с места
3	<b>Высокий старт</b>	1	1.ОРУ без предметов в кругу.2.Ходьба с заданием.3.Отрабатывать технику высокого старта. 4.Учить стартовый разбег. 5.Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Наклон вперед стоя
4	<b>Стартовый разгон</b>	1	1.ОРУ без предметов.2.Ходьба с заданием.3.Подготовительные упражнения для бега. 4.Совершенствовать технику высокого старта5.Медленный бег до 2-х мин.6.Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных способностей.	Подтягивание

5	<b>Прыжки в длину с места</b>	1	1.ОРУ без предметов.2.Ходьба с заданием.3. Медленный бег до 3-х мин.4.Учить прыжкам в длину с места5.Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6	<b>Бег на 30м на время</b>	1	1.ОРУ без предметов.2.Ходьба с заданием.3. Медленный бег до 4-х мин.4 Бег на 30м на время 5. Игра «Зайцы в огороде».6. Развитие скоростно-силовых качеств	Поднимание туловища
7	<b>Упражнения на развитие физического качества «выносливость»</b>	1	1.ОРУ со скакалкой. 2.Медленный бег до 5-ти мин. 3.Учить метанию малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. 4.Бег на скорость на 60м. 5.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки в длину с места
8-9	<b>Бег на 1000м</b>	2	1. ОРУ со скакалкой 2.Отрабатывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.. 3.Бег на 1000м. – зачёт.4.Игра «Салки на марше». 5.Измерение роста, веса, силы. Развитие выносливости.	Наклон вперед стоя Подтягивание
10-11	<b>Метание малого мяча с места на дальность</b>	2	1.ОРУ со скакалкой 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние 3.Преодоление препятствий. 4.Многоскоки. 5.Игра «Салки на марше».	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища
12	<b>Преодоление препятствий</b>	1	1.ОРУ со скакалкой 2.Ходьба – разновидность.3.Бег с заданием.4.Преодоление препятствий на скорость, на правильное выполнение.5. Многоскоки - отрабатывать технику. 6.Игра «Волк во рву».	Прыжки в длину с места
13	<b>Многоскоки</b>	1	1.ОРУ со скакалкой 2.Ходьба – разновидность.3.Бег с заданием.4.Преодоление препятствий отрабатывать технику выполнения.5.Проверить умение выполнять многоскоки.6.Игра «Волк во рву».	Наклон вперед стоя

14	<b>Прыжки через скакалку на скорость за 30сек.</b>	1	1.Строевые упражнения: учит перестроению в движении.2.Выучить комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.3.Проверить на оценку прыжки через скакалку на скорость за 30сек.4.Закрепить технику передачи баскетбольного мяча снизу. 5. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Подтягивание
15-16	<b>Передача мяча снизу после двух шагов.</b>	2	1.Строевые команды. 2.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 3.Разучить передаче мяча снизу после двух шагов. 4. Совершенствовать технику передачи от груди после 2-х шагов. 5.Игра «Перебежка с выручкой».	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
				Поднимание туловища
17-18	<b>Передач от груди после 2-х шагов.</b>	2	1.Строевые команды. 2.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 3.Отрабатывать технику передачи мяча снизу после двух шагов. 4.Совершенствовать технику передачи от груди после 2-х шагов. 5.Игра «Перестрелка» - вспомнить правила игры.	Прыжки в длину с места
				Наклон вперед стоя
19	<b>Игра «Перестрелка»</b>	1	1.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 2.Принять зачёт по упражнению на брюшной пресс. 3.Проверить на оценку передачу мяча от груди после 2-х шагов. 4.Совершенствовать технику передачи мяча снизу после двух шагов. 5. Игра «Перестрелка»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
20-21	<b>Ведение мяча в тройках.</b>	2	1.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 2. Проверить на оценку передачу мяча снизу после двух шагов. 3.Обучить ведению мяча в тройках. 4.Принять зачёт: отжимание в упоре лёжа – девочки; подтягивание на высокой перекладине - мальчики. 5.Игра «Перестрелка».	Подтягивание
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
22-23	<b>Ведение мяча в тройках</b>	2	1.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 2. Отрабатывать ведение мяча в тройках. 3. Совершенствовать технику бросков по кольцу с места.	Поднимание туловища

			4.Игра «Перестрелка».	Прыжки в длину с места
24	<b>Эстафеты и игры.</b>	1	1.Беседа о влиянии физических упражнений на осанку. 2.Рекомендовать следовать режиму дня в осенние каникулы. 3.Игра «Дружные пары». 4.Игры по желанию детей.	Наклон вперед стоя

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс**  
**II четверть (24 часа)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Элементы содержания	Д/з
<b>1 (25)</b>	<b>Строевые упражнения Лазание, перелезание.</b>	1	1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. 2.Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».3.ОРУ на формирование правильной осанки.4.Упражнения на лазание: а)лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях; б)подтягивание на руках: лёжа животе и бёдрах.5.Учить перелезанию:- через бревно (высота 60см,-через стопку матов.6.Игра: «Что изменилось?».Развитие координационных способностей.	Поднимание туловища
<b>2 (26)</b>	<b>Перекаты в группировку с последующей опорой руками за головой.</b>	1	1.Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 2.ОРУ на формирование правильной осанки.3.Совершенствовать навыки лазания:-переползание на четвереньках,-на коленях через горку матов,- по гимнастической стенке; перелезанию через бревно (высота 60см). 4.Учить перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой.5.Игра на развитие ловкости.-ходьба приставными шагами по бревну.6.Игра «Что изменилось?».	Прыжки в длину с места

<b>3 (27)</b>	<b>Упражнения на равновесия.</b>	1	1.ОРУ на формирование правильной осанки.2.Проверить технику выполнения лазания и перелезание.3. Учить упражнения на равновесия:-ходьбе по рейке гимнастической скамейке,-ходьба приставными шагами по бревну.4. Совершенствовать перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. 5.Игра «Что изменилось?».	Наклон вперед стоя
<b>4 (28)</b>	<b>Кувырок вперед в группировке.</b>	1	1.Выполнять команды: «На первый-второй рассчитайся!»2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Учить кувырку вперед в группировке.4. Проверить на оценку перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой.5.Совершенствовать упражнения на равновесие.6.Эстафета с лазанием и перелезанием.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<b>5 (29)</b>	<b>Стойка, на лопатках согнув ноги.</b>	1	1.Построение в две шеренги. 2.Перестроение из двух шеренг в два круга. 2.ОРУ с мячом. 3. Сдать на оценку упражнения на равновесие.4.Совершенствовать кувырок вперед в группировке.5.Учить стойке на лопатках согнув ноги, затем постепенно выпрямляя ноги. 6.Игра-эстафета с набивными мячами (1кг).	Подтягивание
<b>6 (30)</b>	<b>Кувырок в сторону в группировке.</b>	1	1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.2.ОРУ с мячом. 3. Учить кувырок в сторону в группировке.4.Совершенствовать стойку на лопатках, согнув ноги5. Проверить на оценку кувырок вперед в группировке.6.Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Поднимание туловища
<b>7 (31)</b>	<b>Висы и упоры.</b>	1	1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2.ОРУ с предметами.3.Учить висы:-стоя и лежа, на согнутых руках; -подтягивание в висе. 4.Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 5.Совершенствовать кувырок в сторону в группировке.6.Проверить на оценку стойку на лопатках, согнув ногиРазвитие силовых способностей	Прыжки в длину с места
<b>8 (32)</b>	<b>Опорный прыжок через гимнастического козла.</b>	2	1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2.ОРУ с предметами. 3. Совершенствовать висы и упоры. 4.Сдать на оценку кувырок в сторону в группировке. 5. Учить прыжкам через гимнастического козла. 6.Игра «Посадка картофеля».	Наклон вперед стоя
<b>9 (33)</b>				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<b>10 (34)</b>	<b>Упражнение «мост».</b>	1	1.Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». 2.ОРУ с предметами.3.Совершенствовать опорный прыжок через гимнастического козла.4.Сдать на оценку висы и упоры.5.Учить упражнение «мост».6.Учёт по челночному бегу 3*10. Развитие координационных способностей	Подтягивание

<b>11 (35)</b>	<b>Акробатическое соединение.</b>	1	1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».2.ОРУ с предметами. 3. Совершенствовать технику выполнения упражнения «мост».4.Учить акробатическое соединение.5.Учёт по выполнению упражнения на брюшной пресс.	Поднимание туловища
<b>12 (36)</b>	<b>Полоса из 5-ти препят- ствий</b>	1	1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». 2.ОРУ с предметами. 3.Совершенствовать выполнение акробатических соединений.4.Сдать на оценку технику выполнения упражнения «мост».5.Учить технике выполнения преодоления полосы из 5-ти препятствий.Развитие координационных способностей	Прыжки в длину с места
<b>13 (37)</b>	<b>Силовые упражнения: отжимание, подтягивание</b>	1	1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». 2.ОРУ с предметами. 3.Проверить умения выполнения акробатических соединений. 4.Отрабатывать навыки преодоления полосы из 5-ти препятствий.5.Проверить технику выполнения силовых упражнений:отжимание, подтягивание.Развитие координационных способностей	Наклон вперед стоя
<b>14 (38)</b>	<b>Урок Тестирования.</b>	1	1.ОРУ. 2.Проверить выполнение упражнения на гибкость.3.Прыжки через скакалку на время.Игра с преодолением препятствий с целью совершенствования двигательных умений и качеств ловкости у детей. Развитие скоростно-силовых способностей	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<b>15 (39)</b>	<b>Игры – эстафеты</b>	1	1.ОРУ. 2.Игры – эстафеты с различными предметами и препятствиями. Развитие скоростно-силовых способностей	Подтягивание
<b>16 (40)</b>	<b>Прыжки по полосам. Упражнения на развитие ловкости.</b>	1	1.ОРУ в движении. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега. 4 Бег зигзагом по заданию учителя.	Поднимание туловища
<b>17 (41)</b>	<b>Подвижные игры с мячом.</b>	1	1.ОРУ в движении. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега	Прыжки в длину с места

<b>18 (42)</b>	<b>Подвижные игры с предметами ( скакалка, гимнастическая палка)</b>	1	1.ОРУ в движении. 2.Проверить технику выполнения упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие силы. 4.Силовые упражнения - тестирование: -подтягивание на высокой перекладине (мальчики), - подтягивание на низкой перекладине (девочки).	Наклон вперед стоя
<b>19 (43)</b>	<b>Упрощенная игра мини-баскетбол</b>	1	1.ОРУ в движении. 2.Проверить технику выполнения упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<b>20 (44)</b>	<b>Упрощенная игра мини-футбол</b>	1	1.ОРУ в движении. 2.Проверить технику выполнения упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие внимательности.	Подтягивание
<b>21 (45)</b>	<b>Подвижные игры «Передал-садись» «мяч в тоннеле»</b>	1	1ОРУ в движении. 2.Проверить технику выполнения упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие силы.	Поднимание туловища
<b>22 (46)</b>	<b>Веселая эстафета</b>	1	.ОРУ в движении. 2.Проверить технику выполнения упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие выносливости.	Прыжки в длину с места
<b>23 (47)</b>	<b>Подвижные игры на внимательность «Черное и белое», «Класс смирно!»</b>	1	ОРУ. Упражнение на внимательность. Беговые упражнения	Наклон вперед стоя
<b>24 (48)</b>	<b>Веселые старты. Тестирование.</b>	1	ОРУ. Беговые упражнения. Тестовые упражнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс

### III четверть (30 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Элементы содержания	Д/з
1 (49)	<b>ОРУ с большими мячами.</b>	1	1.ОРУ с большими мячами. 2.Передача и ловля мяча снизу и 2-мя руками от груди. 3.Разучить технику упражнения «два шага». 4.Игра « <b>Мяч среднему</b> ».	Поднимание туловища
2 (50)	<b>Ведение мяча в движении.</b>	1	1.Ходьба с выполнением 2-3-х упражнений с мячом 2. ОРУ с большими мячами. 3. Ведение мяча в шаге, в беге. 4.Выполнение передачи мяча с «2-мя шагами». 5.Учить броски по кольцу снизу. 6.Игра « <b>Солнышко</b> »	Прыжки в длину с места
3 (51)	<b>Броски по кольцу снизу.</b>	1	1.ОРУ с большими мячами. 2. Сдать на оценку ведение мяча в движении. 3.Совершенствовать технику бросков по кольцу. 3.Отрабатывать технику упражнения «два шага». 4.Эстафета с элементами баскетбола.	Наклон вперед стоя
4 (52)	<b>Упражнение «два шага».</b>	1	1.ОРУ с большими мячами. 2.Совершенствовать технику бросков по кольцу снизу. 3.Проверить на оценку упражнение «два шага». 4.Разучить правила игры «Пионербола». 5.Игра «Пионербола».	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5 (53)	<b>Передача мяча на месте</b>	1	1. ОРУ 2. упражнения для мышц рук. 3. подвижные игры с элементами передачи	Подтягивание
6 (54)	<b>Передача мяча в движении, двумя руками снизу.</b>	1	<b>Упражнения на развитие силы.</b> <b>Подвижные игры с элементами передачи мяча.</b> <b>ОРУ</b>	Поднимание туловища
7 (55)	<b>Ведение мяча с изменением высоты отскока</b>	1	Беговые упражнения Упражнения на развитие скоростных способностей	Прыжки в длину с места

8 (56)	Подвижные игры на основе баскетбола	1	ОРУ Беговые упражнения	Наклон вперед стоя
9 (57)	Броски мяча в цель	1	Броски мяча снизу двумя руками в кольцо, мишень. ОРУ Специальные упражнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
10 (58)	Подвижная игра «Бросай-поймай»	1	ОРУ Проверка техники ведения и передачи мяча	Подтягивание
11- (59) 12 (60)	Остановка мяча внутренней стороной стопы	2	ОРУ Имитация остановки Наклон вперед сидя-зачет Подводящие упражнения	Прыжки в длину с места Поднимание туловища
13 (61)	Подвижная игра «Два Мороза» «Невод»	1	ОРУ Специальные беговые упражнения Прыжки в длину- зачет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
14- (62) 15 (63)	Ведение мяча	2	ОРУ Ведение мяча правой, левой ногой. Беговые упражнения	Подтягивание на перекладине Наклон вперед сидя
16 (64)	Подвижная игра «День и ночь» «Третий лишний»	1	ОРУ Упражнения для мышц брюшного пресса Сгибание и разгибание рук -зачет	Прыжки в длину с места
17- (65) 18 (66)	Ведение мяча с изменением направления	2	ОРУ Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м Ведение мяча по кругу правой левой ногой	Подтягивание на перекладине Поднимание

				туловища
19 (67)	Подвижная игра «Салки» «Щука и караси»	1	ОРУ Наклон вперед сидя-зачет	Наклон вперед стоя
20- (68) 21 (69)	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	ОРУ Обводка препятствий Прыжки в длины с места	Прыжки в длину с места Сгибание рук в упоре лежа
22 (70)	Подвижная игра «За мячом перника»	1	ОРУ	Подтягивание на перекладине
23- (71) 24 (72)	Передачи мяча	2	ОРУ Передачи мяча в парах на месте	Поднимание туловища Наклон вперед стоя
25- (73) 26 (74)	Удары по мячу внутренней стороной стопы	2	ОРУ Выполнять удары по неподвижному мячу Выполнять удары по неподвижному мячу с разбега	Прыжки в длину с места Сгибание рук в упоре лежа
27- (75) 28 (76)	Удары по катящемуся мячу	2	ОРУ Удары по неподвижному мячу с разбега в цель Выполнить передачу вперед и догнав мяч нанести удар	Подтягивание на перекладине Поднимание туловища

29- (77)	<b>Подготовительные упражнения на освоение с водой.</b>	1	<p>Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в бассейне.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдохи в воду. На глубине по пояс: различные варианты бега, прыжков, падений на воду с последующими поворотами и вращениями.</p> <p>Игра на воде «Переправа» Движение ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держась за бортик, лежа на груди;</li> <li>- держась за бортик, лежа на спине;</li> <li>- в скольжении с п/доской на груди и спине;</li> <li>- в скольжении с различным положением рук</li> </ul>	Наклон вперед стоя
30 (78)	<b>Зачет по технике плавания</b>	1	<p>Теоретические сведения.</p> <p>ОРУ и специальные упражнения в воде.</p> <p>Игра- соревнование: «Кто быстрее»</p> <p>Для тех, кто не уверен в своих силах, плывут с доской.</p> <p>Плавание 50 м вольным стилем без учёта времени.</p> <p>Игра: «Невод».</p>	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс**  
**IV четверть (24часа)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Элементы содержания	Д/з
1 (79)	<b>Строевые упражнения. Медленный бег в чередовании с ходьбой.</b>	1	<p>1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 55 - 2005.2.Беседа о дыхании и темпе при беге на длинные дистанции.</p> <p>3.Строевые упражнения.4.Выполнение строевых команд.5.ОРУ с гимнастической скакалкой.6.Игра-эстафета «Гонка мячей над головой».7.Медленный бег до 2-х мин.</p> <p>8.Восстановление дыхания.</p>	Подтягивание на перекладине

2 (80) 3 (81)	Прыжки в высоту.	2	1.Ходьба по залу с выполнением прыжковых упражнений. 2.ОРУ с гимнастической скакалкой. 3.Медленный бег до 3 мин. 4.Совершенствование техники прыжков в высоту. 5.Метание мяча малого мяча в вертикальную цель. 6.Игра «Борьба за мяч.	Сгибание рук в упоре лежа
				Прыжки в длину с места
4 (82) 5 (83)	Метание мяча в вертикальную цель.		1.ОРУ с большими мячами.2.Ведение мяча в движении правой и левой руками. 3.Совершенствование техники прыжков в высоту.4.Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель.5.Учёт по технике прыжков в высоту.6.Игра «День и ночь».	Поднимание туловища
		2		Наклон вперед стоя
6 (84) 7 (85)	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Бег с ускорениями до 20 м	2	1.ОРУ в движении. 2.Медленный бег до 3-х мин. 3.Бег с ускорением. 4.Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель.	Подтягивание на перекладине
				Сгибание рук в упоре лежа
8 (86) 9 (87)	Высокий старт.	2	1.ОРУ в движении.2.Медленный бег до 3-х мин.3.Бег с ускорением.4.Повторить технику высокого старта.5.Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель. 6.Броски в баскетбольное кольцо. 7.Зачёт по броскам в кольцо. 8.Игра «Воробьи, вороны».	Прыжки в длину с места
				Подтягивание на перекладине
10 (88)	ОРУ в движении.		1.Ходьба и медленный бег до 3-х мин.2.ОРУ в движении.3.Повторить технику высокого старта.4.Зачёт по выполнению техники высокого старта: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». 5.Подвижная игра «Поезда»	Поднимание туловища
11 (89)	Полоса из 5-ти препятствий.	1	1.Ходьба и медленный бег до 3-х мин.2.ОРУ в движении.3.Прохождение полосы из 5-ти препятствий.4.Встречная эстафета 3*10 с кубиками. 5.Упражнение на брюшной пресс (на скорость).	Наклон вперед стоя
12 (90)	Урок тестирования	1	1.Игра с бегом «Салки – перебежки».2.Тестирование:- челночный бег 3*10м;- прыжок в длину с места.3.Подтягивание:мальчики - на высокой перекладине. 4.Игра «мяч среднему»	Прыжки в длину с места

13 (91)	Бег до 3-х минут	1	1.Ходьба и медленный бег до 3-х мин.2.ОРУ в движении.3.Тестирование: девочки – на низкой перекладине.4.Повторить технику метания мяча с места в лицевую стену зала. 5.Игра «Удочка»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
14 (92)	Бег на время: 300м-девочки, 500м-мальчики	1	1.Общеразвивающие прыжковые упражнения :- многоскоки;- прыжки правым и левым плечом вперёд;2.Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги».3.Зачёт по технике прыжков в длину способом «согнув ноги».4..Забег на время: - 300м–девочки; - 500м-мальчики.	Подтягивание на перекладине
15 (93)	Игра-эстафета «Кто быстрее?».	1	1.ОРУ в движении.2.Медленный бег в чередовании с ходьбой.3.Повторить технику высокого старта с ускорением до 15-20м.4.Учёт бега с высокого старта на 30м. 5.Учить прыжкам в высоту в длину с разбега.6.Игра-эстафета «Кто быстрее?».	Поднимание туловища
16 (94)		1	1.ОРУ в движении.2.Медленный бег до 30х мин. 3. Игра «Охотники и утки».4.Провести забеги на 200 м (рассказать о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции	Наклон вперед стоя
17 (95)	Бег на время на 1000м	1	1.ОРУ в движении.2.Зачёт:- по кроссу на 1000м.;-подтягивание – мальчики, - отжимание – девочки;- прыжки в длину с места.3.Игра по желанию детей.	Прыжки в длину с места
18 (96)	Прыжки через скакалку	1	1.ОРУ в движении. 2.Зачёт: - прыжки через скакалку; - бег на 60м;- упражнение на гибкость.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
19 (97)	Игры-эстафеты с различными предметами – по желанию детей.	1	1.Игры-эстафеты с различными предметами – по желанию детей. 2.Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул».3.Дать ученикам индивидуальные задания по развитию физических качеств и обучению плаванию.	Подтягивание на перекладине
20 (98)	Игра «Перестрелка»	1	1.Игра «Салки» среди мальчиков и девочек отдельно.2.Повторить правила игры «Перестрелка» 3.Игра «Перестрелка».	Поднимание туловища
21 (99)	Подвижная игра «Волк во рву»	1	Повторить правила игры Увеличивать постепенно ширину «рва» по 20 см	Наклон вперед стоя

22 (10 0)	Подвижная игра «Черное и Белое» «у ребят порядок строгий»	1	ОРУ	Прыжки в длину с места
23 (10 1)	Подвижная игра «салки с выру чалками» « Запрещенное движение»	1	Упражнения тестирования	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
24 (10 2)	Подвижная игра	1	1.Игры-эстафеты с различными предметами – по желанию детей.	Подтягивание на перекладине
25 (10 3)	Подвижная игра	1	2.Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», ««Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул».	Поднимание туловища
26 (10 4)	Урок тестирование	1	Выполнение упражнений: - челночный бег - поднимание туловища - прыжки в длину с места - наклон вперед сидя - подтягивание на перекладине	Наклон вперед стоя
27 (10 5)	Подведение итогов			Прыжки в длину с места

**Календарно – тематическое планирование физической культуры в 4-м классе**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>			
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Повторить правила техники безопасности на уроках физической культуры
2.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Строевые упражнения на месте
3.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1	Строевые упражнения на месте. Поднимание туловища.
4.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Прыжки в длину с места
5.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	Наклон вперед стоя
6.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	Подтягивание
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Поднимание туловища
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	Прыжки в длину с места

10.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	Наклон вперед стоя
11.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Подтягивание
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Поднимание туловища
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	Прыжки в длину с места
15.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	1	Наклон вперед стоя
<b>Подвижные игры 9 часов</b>			
16.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Подтягивание
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Поднимание туловища
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	Прыжки в длину с места
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в	1	Наклон вперед стоя

	кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.		
21.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Подтягивание
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Поднимание туловища
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Прыжки в длину с места
25.	<b>Гимнастика 24 часа</b>		
	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	Наклон вперед стоя
26.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	Подтягивание
27.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	Поднимание туловища
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	Прыжки в длину с места
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1	Наклон вперед стоя
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	Подтягивание

32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1	Поднимание туловища
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку	1	Прыжки в длину с места
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	Наклон вперед стоя
36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	Подтягивание
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
38.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях	1	Поднимание туловища
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1	Прыжки в длину с места
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1	Наклон вперед стоя
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	Подтягивание
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	Поднимание туловища
44.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.	1	Прыжки в длину с места
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. Строевые упражнения.	1	Наклон вперед стоя
46.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1	Подтягивание

47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
48.	Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3x10.	1	Поднимание туловища
49.	<b>Спортивные игры 31 часов</b>		
	Т.Б. на уроке по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Прыжки в длину с места
50.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	Наклон вперед стоя
51.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Подтягивание
52.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
53.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	Поднимание туловища
54.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Прыжки в длину с места
55.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Наклон вперед стоя
56.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Подтягивание
57.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте	1	Сгибание и разгибание рук в

	правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		упоре лежа
58.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Поднимание туловища
59.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	Прыжки в длину с места
60.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Наклон вперед стоя
61.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1	Подтягивание
62.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
63.	Мини-футбол. Ведение и передачи мяча. ОРУ	1	Поднимание туловища
64.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча.	1	Прыжки в длину с места
65.	Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча.	1	Наклон вперед стоя
66.	Передачи в движении. Остановка и передачи мяча.	1	Подтягивание
67.	Передачи в движении. Остановка и передачи мяча.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
68.	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу	1	Поднимание туловища
69.	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу	1	Прыжки в длину с места
70.	Передачи в движении с последующим ударом по воротам.	1	Наклон вперед стоя
71.	Передачи в движении с последующим ударом по воротам		Подтягивание
72.	Передачи в движении с последующим ударом по воротам	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
73.	Удары по мячу после изменения направления движения	1	Поднимание туловища
74.	Удары по мячу после изменения направления движения	1	Прыжки в длину с места

75.	Удары по мячу после изменения направления движения	1	Наклон вперед стоя
76.	Передачи мяча в движении с изменением направления движения.	1	Подтягивание
77.	Передачи мяча в движении с изменением направления движения	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
78.	Передачи мяча в движении с изменением направления движения	1	Поднимание туловища
79.	Передачи мяча в движении с изменением направления движения Учебная игра.	1	Прыжки в длину с места
80.	<b>Легкая атлетика 26 часов</b>		
	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Наклон вперед стоя
81.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Подтягивание
82.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
83.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	Поднимание туловища
84.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	Прыжки в длину с места
85.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	Наклон вперед стоя
86.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	Подтягивание
87.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
88.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	Поднимание туловища
89.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину	1	Прыжки в длину с места

	(способом согнув ноги). Эстафеты.		
90.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Наклон вперед стоя
91.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	Подтягивание
92.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
93.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	Поднимание туловища
94.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	1	Прыжки в длину с места
95.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег по пересеченной местности.	1	Наклон вперед стоя
96.	Строевые упражнения. Подвижные игра на основе футбола.	1	Подтягивание
97.	Строевые упражнения. ОРУ. Беговые упражнения.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
98.	Строевые упражнения. 6 - ти минутный бег. ОРУ	1	Поднимание туловища
99.	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	Прыжки в длину с места
100	Строевые упражнения. ОРУ . беговые упражнения.	1	Наклон вперед стоя
101	Строевые упражнения. Спортивная игра « Футбол»	1	Подтягивание
102	Строевые упражнения. Спортивная игра « Футбол»	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
103	Тестирование	1	Поднимание туловища
104	Резервный урок.	1	Прыжки в длину с места
105	Резервный урок	1	Наклон вперед стоя