

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей культурологии,  
и физической  
культуры  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
протокол №1  
«31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБОУ  
«СШ№ 37» № 01-05/776  
от « 31 » августа 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»  
начального общего образования

Рабочая программа составлена на основе. Программа для общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М. Я. Виленского, В. И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций./ В.И.Лях. – 7-е изд. - М.:Просвещение, 2013 г. (с учетом изменений в авторской рабочей программе В.И.Лях. – 7-е изд. - М.:Просвещение 2019г).

Срок реализации программы: 2018-2022 г.

Количество часов в год - 338, в неделю- 1-2 классы - 2 часа, 3-4 классы - 3 часа.

Составитель:  
Козлова Юлия Анатольевна

---

г. Норильск 2018 г

## Пояснительная записка

### Нормативные документы, на основании которых разработана рабочая программа.

#### Федеральные нормативные документы (основные):

Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 06.03.2019);

Федерального закона от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений;

Приказа Министерства просвещения РФ 20.05.2020 года № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями, утвержденными Приказом № 766 от 23 декабря 2020 года);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 года № 61573).

Авторской рабочей программы: В.И. Лях, «Физическая культура. Предметная линия учебников, М. Я. Виленского, В. И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций,/ В.И.Лях. – 7-е изд. - М.:Просвещение, 2013 г. (с учетом изменений в авторской рабочей программе В.И.Лях. – 7-е изд. - М.: Просвещение 2019г).

### Цели и задачи учебного предмета

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

#### Образовательные задачи:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

#### **Общая характеристика курса.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

#### **Описание места учебного предмета.**

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 338 ч: в 1 классе — 66 ч. (33 учебные недели), во 2 классе -2 часа,3—4 классах — по 102 ч. (34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмет**

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознания своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

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

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);  
 выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);  
 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  
 выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  
 играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;  
 выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  
 плавать, в том числе спортивными способами;  
 выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);  
 выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

**Содержания учебного предмета по «Физической культуре»  
 Распределение учебных часов по разделам программы.**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Подвижные и спортивные игры	27	29	29	49
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
	<b>Вариативная часть</b>				<b>14</b>
5	Кроссовая подготовка				14

	Итого	66	68	68	102
--	-------	----	----	----	-----

## **Содержание учебного предмета по «Физической культуре»**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных 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**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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



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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

**Плавание:** погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине. Игры и развлечения на воде.

**Календарно-тематический план  
4 «А» класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Характеристика учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика 21 час</b>			
1	01.09	Т.Б. на уроках физической культуры. Освоение навыков ходьбы.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности.
2	03.09	Овладение знаниями: эстафета, команды «старт», «финиш».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. <i>Современные Олимпийские игры</i>
3	07.09	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

4	08.09	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.	Демонстрировать бег 30 м.
5	10.09	Освоение навыков бега и развитие скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять основные движения в беге.
6	14.09	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Правильно выполнять основные движения в беге.
7	15.09	Равномерный, медленный бег до 5-8 минут.	Демонстрировать челночный бег 3x10 м/с.
8	17.09	Кросс до 1 км.	Правильно выполнять основные движения в беге.
9	21.09	Круговая эстафета (15-30 метров).	Правильно выполнять основные движения в беге.
10	22.09	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах с элементами бега.
11	24.09	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Правильно выполнять основные движения в беге. <i>Определять цель возрождения Олимпийских игр</i>
12	28.09	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
13	29.09	Прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
14	01.10	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
15	05.10	Прыжки с высоты до 60 см.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. <i>Роль и значение занятий физической культуры</i>
16	06.10	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
17	08.10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1,5*1,5).	Правильно выполнить технику метания различными способами, выявлять и устранять характерные ошибки.
18	12.10	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние.	Правильно выполнять основные движения в бросках.
19	13.10	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние.	
20	15.10	Бросок набивного мяча двумя руками (1 кг).	
21	19.10	Бросок набивного мяча одной рукой (1 кг).	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.</b>			
22	20.10	Т,Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Правильно выполнять построение в колонну, шеренгу, круг.

			Знать инструктаж по технике безопасности.
23	22.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	Правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <i>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</i>
24	26.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	
25	27.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	
26	05.11	2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «Мост» из положения лежа на спине.	
27	09.11	Кувырок назад; кувырок вперед.	
28	10.11	Кувырок назад с перекатом и стойка на лопатках.	
29	12.11	Освоение висов и упоров.	
30	16.11	Освоение висов и упоров.	
31	17.11	Лазание по наклонной скамейке в упоре (на коленях, на животе подтягиваясь руками)	Правильно выполнять технику упражнений на гимнастической стенке и скамейке.
32	19.11	Лазание по наклонной скамейке в упоре (на коленях, на животе подтягиваясь руками)	
33	23.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Правильно выполнять технику опорного прыжка и осваивать ее, соблюдать правила безопасности
34	24.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
35	26.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
36	30.11	Ходьба по бревну (приставными шагами, повороты, в приседе).	Правильно выполнять упражнение на равновесие.
37	01.12	Ходьба по бревну (приставными шагами, повороты, в приседе).	Правильно выполнять технику упражнений на гимнастическом бревне
38	03.12	Ходьба по бревну (на носках, с поворотами на 90-180 ги в упор стоя	
39	07.12	Ходьба по бревну (на носках, с поворотами на 90-180 г в упор стоя.	

Подвижные игры -13 ч			
40	08.12	Т/Б. по подвижным играм. Игры. «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Правильно играть в подвижные игры, с бегом, прыжками, метанием. Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.
41	10.12	Игры. «Космонавты», «Прыжки по полосам». Эстафеты.	
42	14.12	Игры. «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты.	
43	15.12	Игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты.	
44	17.12	Игры. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». Эстафеты с мячами.	
45	21.12	Игры. «Овладей мячом», «Подвижная цель». Эстафеты с обручами	
46	22.12	Игры. «Мяч ловцу», «Охотники и утки». Эстафеты с обручами	
47	24.12	Игры. «Быстро и точно», «Снайперы». Эстафеты.	
48	28.12	Игры. «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты.	
49	29.12	Игры. «Защита укреплений», «Вызов номеров». Эстафеты.	Правильно играть в подвижные игры, с бегом, прыжками, метанием. Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.
50	11.01	Игры. «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	
51	12.01	Игры. «Космонавты», «Прыжки по полосам». Эстафеты.	
52	14.01	Бег (3-4мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	
53	18.01	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	

54	19.01	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м).Игра.	
55	21.01	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м).Игра.	
56	25.01	Бег (5бмин). Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90м) .	
57	26.01	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
58	29.01	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
59	01.02	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
60	02.02	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
61	04.02	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
62	08.02	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
63	09.02	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
64	11.02	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70м) .	
65	15.02	Кросс: м- 1000м, д-500м	
<b>Спортивные игры -37 ч</b>			
66	16.02	Т.Б на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Белые медведи»	
67	18.02	Ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача)
68	22.02	Ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	<i>Спортивная одежда и обувь</i>

69	25.02	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Космонавты».	
70	01.03	Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача) <i>Спортивная одежда и обувь</i>
71	02.03	Ловля и передача мяча в квадратах. Подвижная игра «Волк во рву».	
72	04.03	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
73	09.03	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ведения)
74	11.03	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
75	22.03	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
76	23.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при ударе по воротам.
77	25.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
78	29.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
79	30.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
80	01.04	Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом в волейболе (подбрасывания и подачи)
81	05.04	Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	
82	06.04	Прием и передача мяча в волейболе. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при (приеме, передачи)
83	08.04	Прием и передача мяча в волейболе. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	

84	12.04	Закрепления ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача) <i>Спортивная одежда и обувь</i>
85	13.04	Закрепления ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Космонавты».	
86	15.04	Закрепления ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	
87	19.04	Закрепления ловля и передача мяча в квадратах. Подвижная игра «Волк во рву».	
88	20.04	Закрепления ловля и передача мяча в кругах. Подвижная игра «Удочка».	
89	22.04	Закрепления ведения мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ведения) <i>Прием измерения пульса.</i>
90	26.04	Закрепления ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
91	27.04	Закрепления ударов по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при ударе по воротам.
92	29.04	Закрепления ударов по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
93	03.05	Закрепления подбрасывания и подачи мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом в волейболе (подбрасывания и подачи)
94	04.05	Закрепления подбрасывания и подачи мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	
95	06.05	Закрепления приема и передач мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	
96	10.05	Закрепления приема и передач мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	
97	11.05	Подвижные игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	<i>Тренировка ума и характера (режим дня, физические упражнения)</i> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.
98	13.05	Подвижные игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	
99	17.05	Варианты игры в футбол.	
100	18.05	Варианты игры в футбол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной



101	20.05	Варианты игры в «Мини-волейбол»	игровой деятельности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.
102	24.05	Варианты игры в «Мини-волейбол»	

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

### Календарно-тематический план 4 «Б» класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Характеристика учебной деятельности
<b>Легкая атлетика 21 час</b>			
1	01.09	Т.Б. на уроках физической культуры. Освоение навыков ходьбы.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности.
2	04.09	Овладение знаниями: эстафета, команды «старт», «финиш».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. <i>Современные Олимпийские игры</i>
3	06.09	Освоение навыков ходьбы и развитие	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

		координационных способностей	
4	08.09	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.	Демонстрировать бег 30 м.
5	11.09	Освоение навыков бега и развитие скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять основные движения в беге.
6	13.09	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Правильно выполнять основные движения в беге.
7	15.09	Равномерный, медленный бег до 5-8 минут.	Демонстрировать челночный бег 3х10 м/с.
8	18.09	Кросс до 1 км.	Правильно выполнять основные движения в беге.
9	20.09	Круговая эстафета (15-30 метров).	Правильно выполнять основные движения в беге.
10	22.09	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах с элементами бега.
11	25.09	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Правильно выполнять основные движения в беге. <i>Определять цель возрождения Олимпийских игр</i>
12	27.09	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
13	29.09	Прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
14	02.10	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
15	04.10	Прыжки с высоты до 60 см.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. <i>Роль и значение занятий физической культуры</i>
16	06.10	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
17	09.10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1,5*1,5).	Правильно выполнить технику метания различными способами, выявлять и устранять характерные ошибки.
18	11.10	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние.	Правильно выполнять основные движения в бросках.
19	13.10	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние.	
20	16.10	Бросок набивного мяча двумя руками (1 кг).	
21	18.10	Бросок набивного мяча одной рукой (1 кг).	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.</b>			

22	20.10	Т,Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Правильно выполнять построение в колонну, шеренгу, круг. Знать инструктаж по технике безопасности.
23	23.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	Правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <i>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</i>
24	25.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	
25	27.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	
26	06.11	2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «Мост» из положения лежа на спине.	
27	08.11	Кувырок назад; кувырок вперед.	
28	10.11	Кувырок назад с перекатом и стойка на лопатках.	
29	13.11	Освоение висов и упоров.	
30	15.11	Освоение висов и упоров.	
31	17.11	Лазание по наклонной скамейке в упоре (на коленях, на животе подтягиваясь руками)	Правильно выполнять технику упражнений на гимнастической стенке и скамейке.
32	20.11	Лазание по наклонной скамейке в упоре (на коленях, на животе подтягиваясь руками)	
33	22.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Правильно выполнять технику опорного прыжка и осваивать ее, соблюдать правила безопасности
34	24.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
35	27.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
36	29.11	Ходьба по бревну (приставными шагами, повороты, в приседе).	Правильно выполнять упражнение на равновесие.
37	01.12	Ходьба по бревну (приставными шагами, повороты, в приседе).	
38	04.12	Ходьба по бревну (на носках, с поворотами на 90-180 ги в упор стоя	Правильно выполнять технику упражнений на гимнастическом бревне
39	06.12	Ходьба по бревну (на носках, с поворотами на 90-180 г в упор стоя.	

Подвижные игры -13 ч			
40	08.12	Т/Б. по подвижным играм. Игры. «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Правильно играть в подвижные игры, с бегом, прыжками, метанием. Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.
41	11.12	Игры. «Космонавты», «Прыжки по полосам». Эстафеты.	
42	13.12	Игры. «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты.	
43	15.12	Игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты.	
44	18.12	Игры. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». Эстафеты с мячами.	
45	20.12	Игры. «Овладей мячом», «Подвижная цель». Эстафеты с обручами	
46	22.12	Игры. «Мяч ловцу», «Охотники и утки». Эстафеты с обручами	
47	25.12	Игры. «Быстро и точно», «Снайперы». Эстафеты.	
48	27.12	Игры. «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты.	
49	29.12	Игры. «Защита укреплений», «Вызов номеров». Эстафеты.	
50	10.01	Игры. «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Правильно играть в подвижные игры, с бегом, прыжками, метанием. Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.
51	12.01	Игры. «Космонавты», «Прыжки по полосам». Эстафеты.	
52	15.01	Бег (3-4мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	
53	17.01	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	

54	19.01	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м).Игра.	
55	22.01	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м).Игра.	
56	24.01	Бег (5бмин). Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90м) .	
57	26.01	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
58	29.01	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
59	31.01	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
60	02.02	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
61	05.02	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
62	07.02	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
63	09.02	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
64	12.02	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70м) .	
65	14.02	Кросс: м- 1000м, д-500м	
<b>Спортивные игры -37 ч</b>			
66	16.02	Т.Б на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Белые медведи»	
67	19.02	Ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача)
68	21.02	Ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	<i>Спортивная одежда и обувь</i>

69	26.02	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Космонавты».	
70	28.02	Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача) <i>Спортивная одежда и обувь</i>
71	02.03	Ловля и передача мяча в квадратах. Подвижная игра «Волк во рву».	
72	05.03	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
73	07.03	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ведения)
74	09.03	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
75	12.03	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
76	14.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при ударе по воротам.
77	23.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
78	26.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
79	28.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
80	30.03	Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом в волейболе (подбрасывания и подачи)
81	02.04	Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	
82	04.04	Прием и передача мяча в волейболе. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при (приеме, передачи)  <i>Вода и питьевой режим.</i>
83	06.04	Прием и передача мяча в волейболе. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	

84	09.04	Закрепления ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача) <i>Спортивная одежда и обувь</i>
85	11.04	Закрепления ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Космонавты».	
86	13.04	Закрепления ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	
87	16.04	Закрепления ловля и передача мяча в квадратах. Подвижная игра «Волк во рву».	
88	18.04	Закрепления ловля и передача мяча в кругах. Подвижная игра «Удочка».	
89	20.04	Закрепления ведения мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ведения) <i>Прием измерения пульса.</i>
90	23.04	Закрепления ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
91	25.04	Закрепления ударов по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при ударе по воротам.
92	27.04	Закрепления ударов по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
93	30.04	Закрепления подбрасывания и подачи мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом в волейболе (подбрасывания и подачи)
94	04.05	Закрепления подбрасывания и подачи мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	
95	07.05	Закрепления приема и передач мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	
96	11.05	Закрепления приема и передач мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	
97	14.05	Подвижные игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	<i>Тренировка ума и характера (режим дня, физические упражнения)</i> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.
98	16.05	Подвижные игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	
99	18.05	Варианты игры в футбол.	
100	19.05	Варианты игры в футбол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной

101	21.05	Варианты игры в «Мини-волейбол»	игровой деятельности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.
102	23.05	Варианты игры в «Мини-волейбол»	

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

### Календарно-тематический план 4 «В» класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Характеристика учебной деятельности
<b>Легкая атлетика 21 час</b>			
1	02.09	Т.Б. на уроках физической культуры. Освоение навыков ходьбы.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности.
2	04.09	Овладение знаниями: эстафета, команды «старт», «финиш».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. <i>Современные Олимпийские игры</i>
3	07.09	Освоение навыков ходьбы и развитие	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.



		координационных способностей	
4	09.09	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.	Демонстрировать бег 30 м.
5	11.09	Освоение навыков бега и развитие скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять основные движения в беге.
6	14.09	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Правильно выполнять основные движения в беге.
7	16.09	Равномерный, медленный бег до 5-8 минут.	Демонстрировать челночный бег 3x10 м/с.
8	18.09	Кросс до 1 км.	Правильно выполнять основные движения в беге.
9	21.09	Круговая эстафета (15-30 метров).	Правильно выполнять основные движения в беге.
10	23.09	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах с элементами бега.
11	25.09	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Правильно выполнять основные движения в беге. <i>Определять цель возрождения Олимпийских игр</i>
12	28.09	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
13	30.09	Прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
14	02.10	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
15	05.10	Прыжки с высоты до 60 см.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. <i>Роль и значение занятий физической культуры</i>
16	07.10	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
17	09.10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1,5*1,5).	Правильно выполнить технику метания различными способами, выявлять и устранять характерные ошибки.
18	12.10	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние.	Правильно выполнять основные движения в бросках.
19	14.10	Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние.	
20	16.10	Бросок набивного мяча двумя руками (1 кг).	
21	19.10	Бросок набивного мяча одной рукой (1 кг).	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.</b>			

22	21.10	Т,Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Правильно выполнять построение в колонну, шеренгу, круг. Знать инструктаж по технике безопасности.
23	23.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	Правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <i>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</i>
24	26.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	
25	28.10	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	
26	06.11	2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «Мост» из положения лежа на спине.	
27	09.11	Кувырок назад; кувырок вперед.	
28	11.11	Кувырок назад с перекатом и стойка на лопатках.	
29	13.11	Освоение висов и упоров.	
30	16.11	Освоение висов и упоров.	
31	18.11	Лазание по наклонной скамейке в упоре (на коленях, на животе подтягиваясь руками)	Правильно выполнять технику упражнений на гимнастической стенке и скамейке.
32	20.11	Лазание по наклонной скамейке в упоре (на коленях, на животе подтягиваясь руками)	
33	23.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Правильно выполнять технику опорного прыжка и осваивать ее, соблюдать правила безопасности
34	25.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
35	27.11	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
36	30.11	Ходьба по бревну (приставными шагами, повороты, в приседе).	Правильно выполнять упражнение на равновесие.
37	02.12	Ходьба по бревну (приставными шагами, повороты, в приседе).	
38	04.12	Ходьба по бревну (на носках, с поворотами на 90-180 ги в упор стоя	Правильно выполнять технику упражнений на гимнастическом бревне
39	07.12	Ходьба по бревну (на носках, с поворотами на 90-180 г в упор стоя.	

Подвижные игры -13 ч			
40	09.12	Т/Б. по подвижным играм. Игры. «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Правильно играть в подвижные игры, с бегом, прыжками, метанием. Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.
41	11.12	Игры. «Космонавты», «Прыжки по полосам». Эстафеты.	
42	14.12	Игры. «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты.	
43	16.12	Игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты.	
44	18.12	Игры. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». Эстафеты с мячами.	
45	21.12	Игры. «Овладей мячом», «Подвижная цель». Эстафеты с обручами	
46	23.12	Игры. «Мяч ловцу», «Охотники и утки». Эстафеты с обручами	
47	25.12	Игры. «Быстро и точно», «Снайперы». Эстафеты.	
48	28.12	Игры. «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты.	
49	30.12	Игры. «Защита укреплений», «Вызов номеров». Эстафеты.	Правильно играть в подвижные игры, с бегом, прыжками, метанием. Взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.
50	11.01	Игры. «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	
51	13.01	Игры. «Космонавты», «Прыжки по полосам». Эстафеты.	
52	15.01	Бег (3-4мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	
53	18.01	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	

54	20.01	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м).Игра.	
55	22.01	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м).Игра.	
56	25.01	Бег (5бмин). Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90м) .	
57	27.01	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
58	29.01	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
59	01.02	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
60	03.02	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
61	05.02	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90м) .	
62	08.02	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
63	10.02	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра.	
64	12.02	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70м) .	
65	15.02	Кросс: м- 1000м, д-500м	
<b>Спортивные игры -37 ч</b>			
66	17.02	Т.Б на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Белые медведи»	
67	19.02	Ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача)
68	22.02	Ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	<i>Спортивная одежда и обувь</i>

69	24.02	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Космонавты».	
70	26.02	Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача) <i>Спортивная одежда и обувь</i>
71	01.03	Ловля и передача мяча в квадратах. Подвижная игра «Волк во рву».	
72	03.03	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
73	05.03	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ведения)
74	10.03	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
75	12.03	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
76	22.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при ударе по воротам.
77	24.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
78	26.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
79	29.03	Удары по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
80	31.03	Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом в волейболе (подбрасывания и подачи)
81	02.04	Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	
82	05.04	Прием и передача мяча в волейболе. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при (приеме, передачи)  <i>Вода и питьевой режим.</i>
83	07.04	Прием и передача мяча в волейболе. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	

84	09.04	Закрепления ловля, передача мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ловля, передача) <i>Спортивная одежда и обувь</i>
85	12.04	Закрепления ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Космонавты».	
86	14.04	Закрепления ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	
87	16.04	Закрепления ловля и передача мяча в квадратах. Подвижная игра «Волк во рву».	
88	19.04	Закрепления ловля и передача мяча в кругах. Подвижная игра «Удочка».	
89	21.04	Закрепления ведения мяча с изменением направления. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом (ведения) <i>Прием измерения пульса.</i>
90	23.04	Закрепления ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»	
91	26.04	Закрепления ударов по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом при ударе по воротам.
92	28.04	Закрепления ударов по воротам в футболе. Подвижная игра. «Вызов по имени»	
93	30.04	Закрепления подбрасывания и подачи мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь владеть мячом в волейболе (подбрасывания и подачи)
94	03.05	Закрепления подбрасывания и подачи мяча в волейболе. Подвижная игра. «Овладей мячом»	
95	05.05	Закрепления приема и передач мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	
96	07.05	Закрепления приема и передач мяча в волейболе. Подвижная игра. «Подвижная цель»	
97	10.05	Подвижные игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	<i>Тренировка ума и характера (режим дня, физические упражнения)</i> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.
98	12.05	Подвижные игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	
99	14.05	Варианты игры в футбол.	
100	17.05	Варианты игры в футбол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной

101	19.05	Варианты игры в «Мини-волейбол»	игровой деятельности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.
102	21.05	Варианты игры в «Мини-волейбол»	

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.