

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тат.Янтыковская основная общеобразовательная школа»  
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»

Руков. ШМО учителей  
ест-мат предметов Аль Насырова М.С.  
Протокол № 1 от «22» августа 2022 года

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
Р.А. Р.А.Гарафиева  
22.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Тат.Янтыковская ООШ»  
А.Х. А.Х.Насырова  
Приказ № 126 от «22» августа 2022 г.



Скреплено,  
ПРИШИВАЮЩИЙ

**Приложение к рабочей программе  
по физической культуре на уровень  
начального общего образования  
(1-4 классы ФГОС)  
(календарно-тематическое планирование- 2,3,4 классы)  
Учитель: Гарафиев Фанис Ахатович**

**Принято  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «22» августа 2022 года**

**2022 – 2023 учебный год**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 2 класс**

№п/п	Тема	Количество часов по теме	Дата		Примечания
			п	ф	
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1.09		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	5.09		
3	Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1	7.09		
4	<b>Из истории физической культуры</b> История развития физической культуры и первых соревнований.	1	8.09		
5	<b>Физические упражнения</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	12.09		
6	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Составление режима дня.	1	14.09		
7	<b>Физическое совершенствование</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1	15.09		
8	<b>Легкая атлетика.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. (30 метров). ТБ.	1	19.09		
9	Челночный бег 3х5, 3Х10. Игра «Пустое место».	1	21.09		

10	Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров».	1	22.09		
11	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки с поворотом на 90°.	1	26.09		
12	Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах.	1	28.09		
13	Прыжок в длину с места с высоты 30 см.	1	29.09		
14	Прыжок с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.	1	3.10		
15	Прыжок через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов.	1	5.10		
16	Прыжок через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1	6.10		
17	Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом 180°.	1	10.10		
18	Прыжки в длину с места, в длину с разбега, с высоты до 40 см.	1	12.10		
19	Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	13.10		
20	Многоразовые прыжки (до 8 раз). Метание малого мяча на дальность. Игра «Веревочка под ногами». Игра «Попади в мяч».	1	17.10		
21	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3-4 метра. Игра «Кто дальше бросит». Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1	19.10		
22	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	1	20.10		
23	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	24.10		
24	<b>Строевые упражнения.</b> Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и в колонне. Выполнение строевых команд. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	26.10		
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	27.10		
26	Закрепление темы «Перестроение из колонны по одному в колонну по два»	1	7.11		
27	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	9.11		
28	Закрепление темы «Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам»	1	10.11		
29	Подвижная игра «Светофор».	1	14.11		
30	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	1	16.11		

31	Закрепление темы «Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»».	1	17.11		
32	Обобщающий урок по теме «Строевые упражнения»	1	21.11		
33	<b>Подвижные и спортивные игры. Волейбол (на материале спортивных игр).</b> Инструктаж по ТБ. Подбрасывание мяча.	1	23.11		
34	Волейбол. Поддача мяча. Игра «Играй, мяч не теряй!»	1	24.11		
35	Закрепление темы «Поддача мяча». Игра «У кого меньше мячей»	1	28.11		
36	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	30.11		
37	Закрепление темы «Волейбол. Прием и передача мяча»	1	1.12		
38	Мини-волейбол. Подвижные игры разных народов.	1	5.12		
39	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения. Упоры, седы. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры».	1	7.12		
40	Упражнения с гимнастической палкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Слушай сигнал». Выпады и полупагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Стилизованная ходьба под музыку.	1	8.12		
41	Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке	1	12.12		
42	Вис на согнутых руках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1	14.12		
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы.	1	15.12		
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, лежа на животе. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1	19.12		
45	Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, прыжок с опорой на руки в упор присев. Жонглирование малыми предметами. Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне. Упражнения на равновесие.	1	21.12		

46	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	22.12		
47	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	24.12		
48	Преодоление полосы препятствий с элементами передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	9.01		
49	<b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки. ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Лыжный инвентарь. Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах.	1	11.01		
50	Повороты переступанием. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте.	1	12.01		
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	16.01		
52	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1	18.01		
53	Наклон туловища в скользящем шаге.	1	19.01		
54	Спуск с гор в основной стойке.	1	23.01		
55	Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	1	25.01		
56	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	1	26.01		
57	Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	1	30.01		
58	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках.	1	1.02		
59	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	2.02		
60	Техника выполнения подъёма «лесенкой» наискось.	1	6.02		
61	Изменение скорости передвижения скользящим шагом. Техника выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода.	1	8.02		
62	Прохождение дистанции 1 км.	1	9.02		
63	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	13.02		
64	<b>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (на материале спортивных игр).</b> Инструктаж по ТБ.	1	15.02		
65	Ловля, передача мяча индивидуально.	1	16.02		
66	Закрепление темы «Ловля, передача мяча индивидуально»	1	20.02		
67	Броски и ведение мяча индивидуально.	1	22.02		

68	Закрепление темы «Броски и ведение мяча индивидуально»	1	23.02		
69	Ловля, передача мяча в парах. Игра «Школа мяча»	1	27.02		
70	Закрепление темы «Ловля, передача мяча в парах»	1	1.03		
71	Ловля, передача мяча стоя на месте и в шаге.	1	2.03		
72	Закрепление темы «Ловля, передача мяча стоя на месте и в шаге»	1	6.03		
73	Ведение на месте, в шаге.	1	8.03		
74	Закрепление темы «Ведение на месте, в шаге»	1	9.03		
75	Передвижения без мяча.	1	13.03		
76	Броски в цель мяча.(мишень). Игра «Попади в обруч».	1	15.03		
77	Закрепление темы «Броски в цель» (мишень). Игра «Передал - садись».	1	16.03		
78	Ловля и передача мяча в движении.	1	20.03		
79	Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему».	1	22.03		
80	Закрепление темы «Броски в цель (щит)» Игра «Мяч в корзину».	1	23.03		
81	Ведение в шаге правой (левой) рукой.	1	3.04		
82	Закрепление темы «Ведение в шаге правой (левой) рукой»	1	5.04		
83	Ведение шагом правой (левой) рукой.	1	6.04		
84	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	10.04		
85	Закрепление темы «Ведение шагом правой (левой) рукой».	1	12.04		
86	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	13.04		
87	Игра в мини-баскетбол.	1	17.04		
88	<b>Подвижные и спортивные игры. Футбол (на материале спортивных игр).</b> Правила игры в футбол. Техника безопасности.	1	19.04		
89	Удар по неподвижному мячу. Игра «Попади в ворота».	1	20.04.		
90	Удар по катящемуся мячу. Игра «Гонка мячей».	1	24.04		
91	Остановка мяча. Игра «Слалом с мячом».	1	26.04		
92	Ведение мяча. Игра «Гонка мячей».	1	27.04		
93	Игра в футбол по упрощенным правилам. Мини-футбол.	1	1.05		
94	<b>Легкая атлетика.</b> Бег с ускорением(60м).	1	3.05		
95	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1	4.05		
96	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки	1	8.05		

	через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.				
97	Прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом на 90°.	1	10.05		
98	Прыжки в длину с места, с высоты до 40 см.	1	11.05		
99	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1	15.05		
100	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	17.05		
101	<b>Плавание (в связи с отсутствием бассейна занятия раздела «Плавание» проводятся теоретически)</b> Инструктаж по ТБ. Вхождение в воду. Упражнения на согласование работы рук и ног.	1	18.05		
102	Передвижение по дну бассейна. Проплыwanie отрезков на ногах, держась за доску. Проплыwanie произвольным способом.	1	22.05		
103	Лежание и скольжение. Упражнения на всплывание.	1	24.05		
104	Итоговая контрольная работа.	1	25.05		
105	Обобщающий урок.	1	29.05		

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 класс

№п/п	Тема	Количество часов по теме	Дата		Примечания
			п	ф	
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	1	1.09		
2	<b>Физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Закаливающие процедуры.	1	2.09		
3	Строение тела, основные формы движений, напряжение и	1	5.09		

	расслабление мышц.				
4	<b>Физические упражнения</b> Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	8.09		
5	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	9.09		
6	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	12.09		
7	<b>Физическое совершенствование</b> Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	15.09		
8	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	1	16.09		
9	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег на результат (30, 60м).	1	19.09		
10	Прыжковые упражнения на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1	22.09		
11	Прыжок в длину с места, стоя лицом к месту приземления.	1	23.09		
12	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Прыжок с высоты до 60 см.	1	26.09		
13	Прыжок в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета.	1	29.09		
14	Прыжки многоразовые (до 10 прыжков).	1	30.09		
15	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	3.10		
16	Прыжок на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.	1	6.10		
17	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления).	1	7.10		
18	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, на дальность и заданное расстояние.	1	10.10		
19	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 метров.	1	13.10		



20	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	14.10		
21	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.	1	17.10		
22	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	20.10		
23	<b>Подвижные и спортивные игры. Волейбол (на материале спортивных игр).</b> Инструктаж по ТБ. Подбрасывание мяча.	1	21.10		
24	Волейбол. Поддача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	24.10		
25	Закрепление темы «Поддача мяча». Игра «Вызови по имени»	1	27.10		
26	Волейбол. Прием и передача мяча. Игра «Овладей мячом»	1	28.10		
27	Закрепление темы «Волейбол. Прием и передача мяча» Игра «Мяч ловцу»	1	7.11		
28	Подвижные игры разных народов.	1	10.11		
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Быстро и точно»	1	11.11		
30	Игра в волейбол по упрощенным правилам: мини-волейбол.	1	14.11		
31	<b>Строевые упражнения.</b> Организующие команды и приемы.	1	17.11		
32	Построение в две шеренги.	1	18.11		
33	Перестроение из двух шеренг в два круга.	1	21.11		
34	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Упражнения в группировке. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	24.11		
35	Кувырки вперед и назад. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1	25.11		
36	Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	1	28.11		
37	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Вис стоя и лежа, перемахи. Развивающие упражнения с обручами.	1	1.12		
38	Гимнастическая комбинация 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 вперед ноги	1	2.12		
39	Гимнастический мост. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя,	1	5.12		

	лежа.				
40	Закрепление темы «Гимнастический мост»	1	8.12		
41	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1	9.12		
42	Подтягивание из виса и из виса лёжа. Соединение из трех элементов. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1	12.12		
43	Ходьба приставными шагами по бревну. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1	15.12		
44	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1	16.12		
45	Закрепление темы «Ходьба приставными шагами по бревну».	1	19.12		
46	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1	22.12		
47	Закрепление темы «Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку»	1	23.12		
48	Обобщающий урок по теме «Гимнастика с основами акробатики»	1	26.12		
49	<b>Лыжные гонки. Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	9.01		
50	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела.	1	12.01		
51	Перенос массы тела в повороте переступанием в движении.	1	13.01		
52	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	16.01		
53	Лыжная подготовка. Отталкивание ноги в скользящем шаге.	1	19.01		
54	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	1	20.01		
55	Спуск в основной стойке. Спуски с пологих склонов. Спуски в высокой и низкой стойках.	1	23.01		
56	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	26.01		
57	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе.	1	27.01		
58	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1	30.01		
59	Торможение плугом и упором.	1	2.02		

60	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение тренировочных дистанций.	1	3.02		
61	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1	6.02		
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	9.02		
63	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	10.02		
64	<b>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (на материале спортивных игр).</b> Инструктаж по ТБ. Ведение мяча.	1	13.02		
65	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом.	1	16.02		
66	Броски в цель ( <i>щит</i> ).	1	17.02		
67	Ловля и передача мяча в движении.	1	20.02		
68	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом.	1	23.02		
69	Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	24.02		
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	27.02		
71	Передача мяча двумя руками от груди.	1	2.03		
72	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом.	1	3.03		
73	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	6.03		
74	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом.	1	9.03		
75	Бросок двумя руками от груди.	1	10.03		
76	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1	13.03		
77	Ведение мяча с изменением направления.	1	16.03		
78	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1	17.03		
79	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	20.03		
80	Броски мяча в корзину.	1	23.03		
81	Игра в баскетбол.	1	24.03		
82	<b>Подвижные и спортивные игры. Футбол (на материале спортивных игр).</b> Правила игры в футбол. Техника безопасности.	1	3.04		
83	Удар по неподвижному мячу. Игра «Попади в ворота».	1	6.04		
84	Закрепление темы «Удар по неподвижному мячу». Игра «Снайперы»	1	7.04		
85	Удар по катящемуся мячу. Игра «Гонка мячей».	1	10.04		
86	Остановка мяча. Игра «Слалом с мячом»	1	13.04		

87	Ведение мяча. Игра «Гонка мячей».	1	14.04		
88	Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Подвижная цель».	1	17.04		
89	Удары по воротам. Игра в футбол по упрощенным правилам. Мини-футбол.	1	20.04		
90	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба через препятствие. Ходьба через несколько препятствий.	1	21.04		
91	Беговые упражнения. Бег на результат (30, 60м).	1	24.04		
92	Бег с максимальной скоростью. Ускорение из разных исходных положений.	1	27.04		
93	Бег на дистанцию до 400 м.	1	28.04		
94	Прыжок в длину с места, стоя боком к месту приземления.	1	1.05		
95	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	4.05		
96	Повторение. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	8.05		
97	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.	1	11.05		
98	Закрепление темы «Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность»	1	12.05		
99	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на заданное расстояние.	1	15.05		
100	Закрепление темы «Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на заданное расстояние»	1	18.05		
101	<b>Плавание. (в связи с отсутствием бассейна занятия раздела «Плавание» проводятся теоретически).</b> Инструктаж по ТБ. Вхождение в воду. Упражнения на согласование работы рук и ног.	1	19.05		
102	Передвижение по дну бассейна. Лежание и скольжение. Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.	1	22.05		
103	Упражнения на всплывание. Проплывание произвольным способом.	1	25.05		
104	Итоговая контрольная работа.	1	26.05		
105	Обобщающий урок.	1	29.05		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 4 класс**

№п/п	Тема	Количество часов по теме	Дата		Примечания
			п	ф	
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1.09		
2	<b>Из истории физической культуры</b> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	2.09		
3	<b>Физические упражнения</b> Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	5.09		
4	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	8.09		
5	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	9.09		
6	<b>Физическое совершенствование</b> Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	12.09		
7	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	15.09		
8	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	1	16.09		
9	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный 6-минутный бег.	1	19.09		
10	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 метров.	1	22.09		
11	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	23.09		

12	Прыжковые упражнения на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180.	1	26.09		
13	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	1	29.09		
14	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Прыжок с высоты до 60 см.	1	30.09		
15	Прыжок в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета.	1	3.10		
16	Прыжки многоразовые (до 10 прыжков). Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1	6.10		
17	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	7.10		
18	Прыжок на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.	1	10.10		
19	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления).	1	13.10		
20	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, на дальность.	1	14.10		
21	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 метров.	1	17.10		
22	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	20.10		
23	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1	21.10		
24	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	24.10		
25	<b>Строевые упражнения.</b> Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд.	1	27.10		
26	Строевые упражнения. Организующие команды и приемы. строевые действия в шеренге и колонне.	1	28.10		
27	Строевые упражнения. Закрепление темы «Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне»	1	7.11		
28	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.	1	10.11		
29	Строевые упражнения. Закрепление темы «Выполнение строевых команд»	1	11.11		
30	Обобщающий урок по теме «Строевые упражнения».	1	14.11		
31	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Инструктаж по ТБ. Кувырки вперед и назад.	1	17.11		

32	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	18.11		
33	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	21.11		
34	Гимнастический мост.	1	24.11		
35	Закрепление темы «Гимнастический мост»	1	25.11		
36	Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	28.11		
37	Вис завесом, вис на согнутых руках.	1	1.12		
38	Вис согнув ноги. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1	2.12		
39	Подтягивания в висе. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1	5.12		
40	Акробатические комбинации: кувырок вперед 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 вперед.	1	8.12		
41	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание из виса и лежа.	1	9.12		
42	Лазание по канату в три приема.	1	12.12		
43	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1	15.12		
44	Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.	1	16.12		
45	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	19.12		
46	Опорный прыжок через козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	22.12		
47	Оценка техники выполнения опорного прыжка через козла. Игра «Лисы и куры».	1	23.12		
48	Обобщающий урок по теме «Гимнастика с основами акробатики»	1	26.12		

49	<b>Лыжные гонки. Лыжная подготовка.</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Отталкивание ногой в скользящем шаге	1	9.01		
50	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу прыжком с опорой на палки.	1	12.01		
51	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	1	13.01		
52	Попеременный двухшажный ход.	1	16.01		
53	Поворот переступанием с продвижением вперед.	1	19.01		
54	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	1	20.01		
55	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	1	23.01		
56	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	1	26.01		
57	Отталкивание руками во время поворота переступанием .	1	27.01		
58	Одновременный одношажный ход.	1	30.01		
59	Отталкивание в одновременном бесшажном ходе. Одновременный одношажный ход.	1	2.02		
60	Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед. Спуск со склона в низкой стойке. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1	3.02		
61	Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Передвижение на лыжах с ускорением.	1	6.02		
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	9.02		
63	Контрольный урок по прохождению дистанции до 2,5 км.	1	10.02		
64	<b>Подвижные и спортивные игры. Волейбол (на материале спортивных игр).</b> Инструктаж по ТБ. Подбрасывание мяча.	1	13.02		
65	Волейбол. Поддача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	16.02		
66	Закрепление темы «Поддача мяча». Игра «Вызови по имени»	1	17.02		
67	Волейбол. Прием и передача мяча. Игра «Овладей мячом»	1	20.02		
68	Закрепление темы «Волейбол. Прием и передача мяча» Игра «Мяч ловцу»	1	23.02		
69	Подвижные игры разных народов.	1	24.02		
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Быстро и точно» Контрольный урок по теме.	1	27.02		
71	Игра в волейбол по упрощенным правилам: мини-волейбол.	1	2.03		
72	<b>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (на материале спортивных игр).</b>	1	3.03		



	<b>игр).</b> Инструктаж по ТБ. Ведение мяча.				
73	Ловля и передача мяча в кругу.	1	6.03		
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	9.03		
75	Эстафеты. Игра «Снайперы».	1	10.03		
76	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	13.03		
77	Тактические действия в защите.	1	16.03		
78	Тактические действия в нападении.	1	17.03		
79	Ловля и передача мяча в движении.	1	20.03		
80	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	23.03		
81	Тактические действия в защите и нападении.	1	24.03		
82	Броски мяча в корзину. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	3.04		
83	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	1	6.04		
84	Игра в мини-баскетбол.	1	7.04		
85	<b>Подвижные и спортивные игры. Футбол (на материале спортивных игр). Правила игры в футбол. Техника безопасности.</b>	1	10.04		
86	Удар по неподвижному мячу. Игры «Попади в ворота», Игра «Снайперы».	1	13.04		
87	Удар по катящемуся мячу. Игра «Гонка мячей», игра «Подвижная цель».	1	14.04		
88	Остановка мяча. Игра «Слалом с мячом»	1	17.04		
89	Ведение мяча. Игра «Гонка мячей».	1	20.04		
90	Броски в цель в ходьбе и медленном беге.	1	21.04		
91	Удары по воротам.	1	24.04		
92	Игра в футбол по упрощенным правилам. Мини-футбол.	1	27.04		
93	<b>Легкая атлетика.</b> . Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость (30, 60 м).	1	28.04		
94	Закрепление темы «Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 метров»	1	1.05		
95	Прыжковые упражнения на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам.	1	4.05		
96	Закрепление темы «Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления»	1	8.05		
97	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Запрыгивание с	1	11.05		

	последующим спрыгиванием.				
98	Прыжок на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.	1	12.05		
99	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, на дальность и заданное расстояние. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	15.05		
100	<b>Плавание (в связи с отсутствием бассейна занятия раздела «Плавание» проводятся теоретически).</b> Инструктаж по ТБ. Передвижение по дну бассейна. Лежание и скольжение.	1	18.05		
101	Плавание. Упражнения на всплывание. Проплывание произвольным способом.	1	19.05		
102	Итоговая контрольная работа.	1	22.05		
103	Работа над ошибками.	1	25.05		
104	Задания на лето.	1	26.05		
105	Обобщающий урок	1	29.05		

