МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАХМАНГУЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Согласовано на
Школьном методическом
объединении
Протокол № 1
от 28 августа 2017 г.

Утверждаю:
Директор школы _____Пупышев Н.А.
Приказ № 184-от 31.08. 2017 г
.

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету

Физическая культура

1-4 классы

Составитель: Л.А. Баранова

2017 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база рабочей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- СанПиН 2.4.2.2883-11 ""Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 июня 2011 г. N 85) зарегистрировано в Минюсте РФ 15 декабря 2011 г., регистрационный N 22637 (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357;
- Приказ № 2357 от 22.09.11 г. «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
- Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013г. №1015, зарегистрировано в Минюсте России 1 октября 2013 г. № 30067;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. №373» (регистрационный №40936);
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. N 78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области";
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2014-2015 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 31.03.2014 приказ № 253.
- Устав Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа», утвержден приказом начальника муниципального отдела управления образованием муниципального образования Красноуфимский округ от 28.09.2015г. .№ 621, зарегистрирован в Межрайонной ИФНС России № 2 Свердловской области *(внесено в ЕГРЮЛ запись ГРН 2156615043084).*
- Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ «Рахмангуловская СОШ» (приказ №175 от 31.08.2015г с изменениями) ;
- Примерные программы по предмету;
- Календарный учебный график МКОУ «Рахмангуловская СОШ», утвержденный приказом директора №183 от 31.08.2017г.
- Положение о рабочих программах МКОУ «Рахмангуловская СОШ» (приказ №163 от 30.08.2014 с изменениями).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанным в учебном плане филиала МКОУ «Рахмангуловская СОШ» - Среднебаякская НОШ на 2017-2018 учебный год. Предмет «Физическая культура» изучается в I-IV классах в объёме не менее 405 часов, из них в I классе – 99 часов, а II-IV классы – по 102 часа.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВЫПУСКНИКОМ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В результате изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала учащиеся получат знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- об особенностях русских народных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы;

- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения.

Научатся:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными** и **количественными.**

Качественные критерии оценивания успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии оценивания успеваемости характеризуют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функцию, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не на данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно–оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура учитываются также показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиями физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«5»	«4»	«3»	«2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«5»	«4»	«3»	«2»
Движение или отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельное его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

«5»	«4»	«3»	«2»
Учащийся умеет: • самостоятельно организовать место занятий; • подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; • контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: • организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; • допускает незначительные ошибки в подборе средств; • контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

«5»	«4»	«3»	«2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, высокому приросту у ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа прироста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. *Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения (беседы, просмотр видеороликов) – теоретический раздел.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длинной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на

контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей

программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно - познавательной, образовательно - предметной и образовательно - тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно - познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно - тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно - тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания.

IV. КЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Дата		Примечание
		План	Факт	
1 класс				
1.	Содержание и значение уроков физической культуры. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место». Инструктаж по ТБ на занятиях физкультурой.	01.09.		
2.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место».	04.09.		
3.	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте.	06.09.		
4.	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня».	08.09.		
5.	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м, прыжки вверх.	11.09.		
6.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».	13.09.		
7.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».	15.09.		
8.	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	18.09.		
9.	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки».	20.09.		
10.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».	22.09.		
11.	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел). ПИ «Удочка».	25.09.		
12.	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	27.09.		
13.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой).	29.09.		
14.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой).	02.10.		
15.	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов. ПИ «Два Мороза».	04.10.		
16.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры).	06.10.		
17.	Организационные приемы и навыки с	09.10.		

	физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике.			
18.	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике.	11.10.		
19.	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Салки»	13.10.		
20.	Закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза».	16.10.		
21.	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством ПИ «Прыгающие воробушки».	18.10.		
22.	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством ПИ «Зайцы в огороде».	20.10.		
23.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.	23.10.		
24.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.	25.10.		
25.	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Салки».	27.10.		
26.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры).	06.11.		
27.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.	08.11.		
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место».	10.11.		
29.	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге.	13.11.		
30.	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке.	15.11.		
31.	Лазание по шведской стенке, скамейке. ПИ «Салки».	17.11.		
32.	Лазание по шведской стенке, скамейке. ПИ «Колдунчики».	20.11.		
33.	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях.	22.11.		
34.	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях.	24.11.		
35.	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса.	27.11.		
36.	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса.	29.11.		
37.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	01.12.		
38.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	04.12.		

39.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	06.12.		
40.	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	08.12.		
41.	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	11.12.		
42.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	13.12.		
43.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко».	15.12.		
44.	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».	18.12.		
45.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях.	20.12.		
46.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях.	22.12.		
47.	Лазание по шведской стенке, скамейке. ПИ «Салки».	25.12.		
48.	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	27.12.		
49.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.	10.01.		
50.	Температурный режим занятий на лыжах. Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах.	12.01.		
51.	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно.	15.01.		
52.	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно.	17.01.		
53.	Повороты переступанием на месте.	19.01.		
54.	Повороты переступанием на месте.	22.01.		
55.	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах.	24.01.		
56.	Передвижение ступающим шагом без палок.	26.01.		
57.	Передвижение ступающим шагом с палками.	29.01.		
58.	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°.	31.01.		
59.	Передвижение скользящим шагом без палок.	02.02.		
60.	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м.	05.02.		
61.	Передвижение скользящим шагом с палками.	07.02.		
62.	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м.	09.02.		
63.	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке.	12.02.		

64.	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу.	14.02.		
65.	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж.	16.02.		
66.	Встречные эстафеты.	26.02.		
67.	Эстафеты с поворотом вокруг флажка.	28.02.		
68.	Прохождение скользящим шагом с палками 500 м.	02.03.		
69.	Правила безопасности на уроках по подвижным играм. ПИ на развитие координации.	05.03.		
70.	Подвижные игры на развитие координации.	07.03.		
71.	Подвижные игры на развитие координации.	09.03.		
72.	Плавание. Техника безопасности и правила поведения (теоретический раздел). ПИ «Кошки-мышки».	12.03.		
73.	Правила закаливания (теоретический раздел). ПИ «Гуси-лебеди».	14.03.		
74.	Подвижные игры: «Хвостики», «Два Мороза».	16.03.		
75.	Подвижные игры с мячом.	19.03.		
76.	Инструктаж по ТБ на уроке по легкой атлетике. Строевые упражнения.	21.03.		
77.	Метание теннисного мяча, развитие выносливости.	23.03.		
78.	Метание теннисного мяча, развитие выносливости.	02.04.		
79.	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча.	04.04.		
80.	Развитие выносливости и быстроты.	06.04.		
81.	Развитие выносливости и быстроты.	09.04.		
82.	Метание и ловля теннисного мяча.	11.04.		
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 х 9 м), гибкости.	13.04.		
84.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.	16.04.		
85.	Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку. ПИ «Удочка».	18.04.		
86.	Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку. ПИ «Удочка».	20.04.		
87.	Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку. ПИ «Удочка».	23.04.		
88.	Кроссовая подготовка.	25.04.		
89.	Кроссовая подготовка.	27.04.		
90.	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	30.04.		
93.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	02.05.		
91.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	04.05.		
92.	Эстафеты на развитие координации,	07.05.		

	челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.			
93.	Круговые эстафеты до 20 м.	11.05.		
94.	Развитие общей выносливости.	14.05.		
95.	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место».	16.05.		
96.	Челночный бег, прыжки на скакалке.	18.05.		
97.	Прыжки на скакалке в тройках.	21.05.		
98.	Подвижные игры.	23.05.		
99.	Эстафеты и подвижные игры.	25.05.		
2 класс				
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки».	01.09.		
2.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка». ТБ на уроках легкой атлетики.	04.09.		
3.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом».	06.09.		
4.	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Игра «Гуси-лебеди».	08.09.		
5.	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	11.09.		
6.	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура» как система занятий физическими упражнениями. Игра «Жмурки».	13.09.		
7.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».	15.09.		
8.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	18.09.		
9.	Ознакомление с историей возникновения первых соревнований, контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	20.09.		
10.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза».	22.09.		
11.	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	25.09.		
12.	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	27.09.		
13.	Развитие скоростных качеств в беге на	29.09.		

	различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта.			
14.	Развитие выносливости в медленном беге 5 мин в сочетании с ходьбой. ПИ «Кошки-мышки».	02.10.		
15.	Развитие прыгучести в многоскоках. ПИ «Ловишка».	04.10.		
16.	Многоскоки с ноги на ногу. ПИ «Займи свое место».	06.10.		
17.	Прыжки через скакалку за 30 с. Веселые старты со скакалкой.	09.10.		
18.	ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения перекатов. ПИ «Передача мяча в тоннеле».	11.10.		
19.	Совершенствование техники кувырка вперед. Круговая тренировка.	13.10.		
20.	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».	16.10.		
21.	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики.	18.10.		
22.	Обучение ходьбе по скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя.	20.10.		
23.	Развитие ловкости и внимания в лазанье по шведской стенке, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение».	23.10.		
24.	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание ПИ «Конники-спортсмены».	25.10.		
25.	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	27.10.		
26.	Обучение висам углом на перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в ПИ «Что изменилось?».	06.11.		
27.	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед.	08.11.		
28.	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	10.11.		
29.	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками.	13.11.		
30.	Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»	15.11.		
31.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	17.11.		

32.	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу».	20.11.		
33.	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка».	22.11.		
34.	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.	24.11.		
35.	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	27.11.		
36.	Совершенствование упражнений гимнастики «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Полоса препятствий.	29.11.		
37.	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу».	01.12.		
38.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. ПИ «Веревочка под ногами».	04.12.		
39.	ТБ на уроках по спортивным играм. Разучивание ОРУ с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча.	06.12.		
40.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».	08.12.		
41.	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему».	11.12.		
42.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	13.12.		
43.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга».	15.12.		
44.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу».	18.12.		
45.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	20.12.		
46.	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колонах».	22.12.		
47.	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы».	25.12.		
48.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами».	27.12.		
49.	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы».	10.01.		
50.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам».	12.01.		

51.	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Обучение поворотам на месте, переступанием вокруг носков и пяток.	15.01.		
52.	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах.	17.01.		
53.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры: Охотники и олени».	19.01.		
54.	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	22.01.		
55.	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение.	24.01.		
56.	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.	26.01.		
57.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема. Торможения падением.	29.01.		
58.	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучению падению на бок на месте и в движении под уклон.	31.01.		
59.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. ПИ «Кто дальше прокатится на лыжах».	02.02.		
60.	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах на дистанции до 1500 м.	05.02.		
61.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах. Разучивание подвижной игры «На буксире».	07.02.		
62.	ТБ на уроках по спортивным играм. Обучение передаче мяча в парах. ПИ «Мяч из круга».	09.02.		
63.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	12.02.		
64.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание ПИ «Выстрел в небо».	14.02.		
65.	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол.	16.02.		
66.	Обучение передаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.	19.02.		
67.	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	21.02.		
68.	Совершенствование подачи, передачи и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	26.02.		

69.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	28.02.		
70.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».	02.03.		
71.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом».	05.03.		
72.	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».	07.03.		
73.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой».	09.03.		
74.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	12.03.		
75.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача».	14.03.		
76.	ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля».	16.03.		
77.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу».	19.03.		
78.	Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.	21.03.		
79.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал-садись».	23.03.		
80.	Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу».	02.04.		
81.	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место».	04.04.		
82.	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки – горбунки».	06.04.		
83.	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	09.04.		
84.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. ПИ «Коньки – горбунки».	11.04.		
85.	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки».	13.04.		
86.	Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Заморозки».	16.04.		

87.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	18.04.		
88.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	20.04.		
89.	ТБ на уроках легкой атлетики. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки».	23.04.		
90.	Развитие выносливости посредствам бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь».	25.04.		
91.	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	27.04.		
92.	Прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?».	30.04.		
93.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	02.05.		
94.	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	04.05.		
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	07.05.		
96.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень».	11.05.		
97.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. ПИ «За мячом противника».	14.05.		
98.	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	16.05.		
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Игра в пионербол.	18.05.		
100.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.	21.05.		
101.	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров».	23.05.		
102.	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием.	25.05.		
3 класс				
1.	Правила ТБ на уроках ФК. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».	01.09.		
2.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном 2-х минутном беге. Подвижная игра «Ловишка».	04.09.		
3.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве посредством строевых	06.09.		

	упражнений. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом».			
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой». ТБ на уроках легкой атлетики.	08.09.		
5.	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	11.09.		
6.	Особенности развития ФК у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. ПИ «Удочка».	13.09.		
7.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	15.09.		
8.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	18.09.		
9.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	20.09.		
10.	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза».	22.09.		
11.	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 мин. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	25.09.		
12.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанции 30 м. Разучивание игры «Третий лишний».	27.09.		
13.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний».	29.09.		
14.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжке в длину с прямого разбега.	02.10.		
15.	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком».	04.10.		
16.	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». ПИ со скакалкой «Пробеги с прыжком».	06.10.		
17.	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Развитие координационных способностей	09.10.		

	посредством ОРУ.			
18.	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Подъем туловища за 30 с.	11.10.		
19.	Развитие силы в упражнении «вис на стенке на время». ПИ «Охотник и утки».	13.10.		
20.	Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча».	16.10.		
21.	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Круговая тренировка.	18.10.		
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». ПИ «займи пустое место».	20.10.		
23.	Совершенствование упражнений акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	23.10.		
24.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. ПИ «Совушка».	25.10.		
25.	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по шведской стенке с переходом на наклонную скамейку.	27.10.		
26.	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	06.11.		
27.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	08.11.		
28.	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?».	10.11.		
29.	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед.	13.11.		
30.	Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед.	15.11.		
31.	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. ПИ «Удочка».	17.11.		
32.	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Игра на внимание «Класс, смирно!».	20.11.		
33.	Тб на уроках по спортивным играм. Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом.	22.11.		
34.	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу».	24.11.		

35.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ «Охотники и утки».	27.11.		
36.	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены.	29.11.		
37.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. ПИ «Мяч из круга».	01.12.		
38.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. ПИ «Мяч соседу».	04.12.		
39.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	06.12.		
40.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. ПИ «Гонка мячей в колоннах».	08.12.		
41.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».	11.12.		
42.	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. ПИ «Вышибалы двумя мячами».	13.12.		
43.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами».	15.12.		
44.	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	18.12.		
45.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	20.12.		
46.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. ПИ «Попади в кольцо».	22.12.		
47.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей».	25.12.		
48.	Совершенствование ведение мяча с изменением направления. Разучивание эстафет с ведением и передачей мяча.	27.12.		
49.	Ознакомление с правилами спортивных игр. Разучивание игры «Перестрелка».	10.01.		
50.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование ходьбы на лыжах. ПИ «Перестрелка».	12.01.		
51.	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	15.01.		
52.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.	17.01.		

	Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.			
53.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	19.01.		
54.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. ПИ «Кто дальше прокатится».	22.01.		
55.	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	24.01.		
56.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет».	26.01.		
57.	Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	29.01.		
58.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1 км с раздельного старта на время.	31.01.		
59.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	02.02.		
60.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах.	05.02.		
61.	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Совершенствование передачи мяча в парах. ПИ «Охотники и утки».	07.02.		
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч».	09.02.		
63.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо».	12.02.		
64.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	14.02.		
65.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	16.02.		
66.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	19.02.		
67.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.	21.02.		
68.	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	26.02.		
69.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. ПИ «Гонка мячей».	28.02.		

70.	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. ПИ «Слалом с мячом».	02.03.		
71.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. ПИ «Футбольный бильярд».	05.03.		
72.	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой».	07.03.		
73.	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол.	09.03.		
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини футбол.	12.03.		
75.	ТБ на уроках гимнастики. Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад.	14.03.		
76.	Обучение ходьбе по скамейке на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры.	16.03.		
77.	Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.	19.03.		
78.	Обучение ходьбе по скамейке: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Игра с мячами «Передал-садись».	21.03.		
79.	Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	23.03.		
80.	Ознакомление с лазаньем по канату в три приема (теория). ПИ «Пустое место».	02.04.		
81.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. ПИ «Коньки-горбунки».	04.04.		
82.	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.	06.04.		
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подтягивания на перекладине. ПИ «Коньки-горбунки».	09.04.		
84.	Обучение дыхательным упражнениям: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. ПИ «Волк и зайцы».	11.04.		
85.	Обучение дыхательным упражнениям: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». ПИ «Заморозки».	13.04.		
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра	16.04.		

	«Третий лишний».			
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения на спине за 30 с. Разучивание игры «Увертывайся от мяча».	18.04.		
88.	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».	20.04.		
89.	ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. ПИ «Салки-догонялки».	23.04.		
90.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	25.04.		
91.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?».	27.04.		
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	30.04.		
93.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	02.05.		
94.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	04.05.		
95.	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	07.05.		
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. ПИ «За мячом противника».	11.05.		
97.	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. ПИ «Горячая картошка».	14.05.		
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000 м. Игра в пионербол.	16.05.		
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	18.05.		
100.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». ПИ «Вызов номеров».	21.05.		
101.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет.	23.05.		
102.	Подведение итогов учебного года. Игра в пионербол.	25.05.		
4 класс				
1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание ОРУ для УГ. Подвижная игра «Салки».	01.09.		

2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель». ТБ на уроках легкой атлетики.	04.09.		
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).	06.09.		
4.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки».	08.09.		
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XII-XIX вв и ее значение для старта. Игра–эстафета «За мячом противника».	11.09.		
6.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	13.09.		
7.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.	15.09.		
8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	18.09.		
9.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием системы дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие».	20.09.		
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. ПИ «Волк во рву».	22.09.		
11.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. ПИ «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством игр.	25.09.		
12.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки».	27.09.		
13.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	29.09.		
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	02.10.		
15.	Развитие скоростно-силовых качеств. ПИ «Прыгающие воробушки».	04.10.		

16.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	06.10.		
17.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Эстафета «Веселые старты».	09.10.		
18.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Эстафета «Веселые старты».	11.10.		
19.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ для осанки. ПИ «Перестрелка».	13.10.		
20.	Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30сек. ПИ «Посадка картофеля».	16.10.		
21.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	18.10.		
22.	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	20.10.		
23.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне (скамейке).	23.10.		
24.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	25.10.		
25.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Полоса препятствий.	27.10.		
26.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами.	06.11.		
27.	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки.	08.11.		
28.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Игра «Ниточка и иголочка».	10.11.		
29.	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. ПИ «Перемена мест», «Ниточка и иголочка».	13.11.		
30.	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырка вперед.	15.11.		
31.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». ПИ «Перемена мест».	17.11.		
32.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». ПИ	20.11.		

	«Перемена мест».			
33.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	22.11.		
34.	ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу», «Салки с мячом».	24.11.		
35.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ «Охотники и утки».	27.11.		
36.	Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. ПИ «Охотники и утки».	29.11.		
37.	Совершенствование броска и ловли мяча. Ведения мяча в движении. ПИ «Мяч из круга».	01.12.		
38.	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	04.12.		
39.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	06.12.		
40.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».	08.12.		
41.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».	11.12.		
42.	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. ПИ «Вышибалы двумя мячами».	13.12.		
43.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. ПИ «Вышибалы двумя мячами».	15.12.		
44.	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	18.12.		
45.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	20.12.		
46.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру.	22.12.		
47.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	25.12.		
48.	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру.	27.12.		
49.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучению движению на лыжах по дистанции 1км с переменной скоростью.	10.01.		

50.	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка».	12.01.		
51.	Совершенствование скользящего без палок. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	15.01.		
52.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	17.01.		
53.	Обучение поворотам приставными шагами при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	19.01.		
54.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. ПИ «Кто дальше прокатится».	22.01.		
55.	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	24.01.		
56.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. ПИ «Подними предмет».	26.01.		
57.	Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии».	29.01.		
58.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время.	31.01.		
59.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	02.02.		
60.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах.	05.02.		
61.	ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование передачи мяча в парах. ПИ «Охотники и утки»	07.02.		
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч».	09.02.		
63.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо».	12.02.		
64.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	14.02.		
65.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху. Игра в пионербол.	16.02.		
66.	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	19.02.		
67.	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача. Развитие внимания и	21.02.		

	ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.			
68.	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	26.02.		
69.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. ПИ «Гонка мячей»	28.02.		
70.	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	02.03.		
71.	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	05.03.		
72.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	07.03.		
73.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	09.03.		
74.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	12.03.		
75.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	14.03.		
76.	Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. ПИ «Салки с домом».	16.03.		
77.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. ПИ «Заморозки».	19.03.		
78.	Обучение упражнениям на скамейке (на носках, приставным шагом, выпадами). ПИ «Заморозки».	21.03.		
79.	Совершенствование упражнений на скамейке. Подвижная игра «Ноги на весу».	23.03.		
80.	Прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Пустое место».	02.04.		
81.	ТБ на уроках гимнастики. Обучение упражнениям на скамейке (на носках, приставным шагом, выпадами). ПИ «Мышеловка».	04.04.		
82.	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла. ПИ «Охотники и утки».	06.04.		
83.	Развитие координации в стойках на руках с опорой на стену. ПИ «Вышибалы».	09.04.		
84.	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). ПИ «Вышибалы».	11.04.		
85.	Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. ПИ «Вышибалы».	13.04.		

86.	Развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	16.04.		
87.	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений. ПИ «Третий лишний».	18.04.		
88.	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости. ПИ «Удочка».	20.04.		
89.	Броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.	23.04.		
90.	Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	25.04.		
91.	ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение СБУ. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. ПИ «Невод».	27.04.		
92.	Челночный бег 3х10 м. Ознакомление со способами закаливания организма. ПИ «Ловишка».	30.04.		
93.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств в беге на 30 м.	02.05.		
94.	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. ПИ «Подвижная цель».	04.05.		
95.	Метание теннисного мяча на дальность. ПИ «Охотники и утки».	07.05.		
96.	Развитие силы в метании набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу.	11.05.		
97.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра в мини-футбол.	14.05.		
98.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	16.05.		
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	18.05.		
100.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	21.05.		
101.	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».	23.05.		
102.	Совершенствование подвижных и спортивных игр на выбор.	25.05.		