ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП НОО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ДЖАНКОЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАРИИ ОКТЯБРЬСКОЙ» ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

заместитель директора по учебной работе **Ковальчук Н.В.**

приказом № 187/01-10 от 29.08.2025 года Директор **Л. С. Добренькая**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 КЛАССЫ

ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ МО

Протокол № 01 от 29.08.2025 года

Руководитель МО _____ Петрова Ж.В.

Срок реализации программы: 2025/2026 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовнонравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-

процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

«Прикладно-ориентированная Содержание модуля физическая видам спорта, обеспечивается программами ПО которые ΜΟΓΥΤ использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурноспортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Учитывая региональные климатические условия Республики Крым, материальнотехническую базу общеобразовательной организации модули «Лыжная подготовка» и «Плавание» допускается заменять углубленным освоением содержания других инвариантных модулей или другим видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения российской Федерации.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет -270 часов: в 1 классе -66 часов (2 часа в неделю), в 2 классе -68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе -68 часов (2 часа в неделю).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения:
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

• вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
 - выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
 - объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- Приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2** классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька:
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	1
1.1	Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. История лёгкой атлетики. Правила поведения и техника безопасности на уроках (по каждому разделу). Основные разделы урока. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Подвижные игры с бегом прыжками, метанием. ГТО.	В процессе урока	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (schoolcollection.edu.ru); - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1—4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	В процессе урока	margep.m (weim v);
1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе уроков и самостоя-тельно	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
2.1	Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Осанка человека. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Танцевальные шаги. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Висы простые, вис на согнутых руках, согнув ноги. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Лазание по гимнастической стенке.	10	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1—4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»;
2.2	Легкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег3*10, бег 30. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Метание мяча на дальность и в цель с места. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. «Подвижные игры с элементами спортивных игр».	32	- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн- платформа (uchi.ru);

	КЛАСС		_
ОБЩЕ	Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
			- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
			- «Новая начальная школа 1–4»;
			(resh.edu.ru);
			- Российская электронная школа
	поднимания туловища из положения лёжа на спине,		collection.edu.ru);
	гимнастической скамейке, прыжок в длину с места,		образовательных ресурсов (school-
	лёжа, наклон вперёд из положения стоя на		- Единая коллекция цифровых
	низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре		collection.edu.ru)
	передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и		образовательных ресурсов (school-
	Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное		- Единая коллекция цифровых
	к нормативным требованиям комплекса ГТО		библиотека РЭШ.
	демонстрация прироста показателей физических качеств		- Электронная форма учебника,
	комплекса ГТО		(resh.edu.ru);
.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	12	Российская электронная школа
	ловкости.		
	Игры для развития внимания, быстроты реакции и		
	броски мяча в цель		
	передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча,		
	волейбол, футбол), инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры. Игры и эстафеты с		
	история возникновения спортивных игр (баскетбол,		
	Название и правила подвижных и спортивных игр,		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре	В процессе	- Российская электронная школа
	Одежда и обувь для занятий. Правила поведения и	урока	(resh.edu.ru);
	техники безопасности. Личная гигиена, режим дня.		- Электронная форма учебника,
	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние		библиотека РЭШ.
	Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских		- Единая коллекция цифровых
	играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная		образовательных ресурсов
	история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и		(school-collection.edu.ru)
	олимпийские гимнастические виды спорта.		- Единая коллекция цифровых
	Способы самоконтроля (приемы измерения пульса до,		образовательных ресурсов
	во время и после физических нагрузок). Страховка и		(school-collection.edu.ru);
	самостраховка.		- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
	Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Самостоятельные занятия общеразвивающими и		(resn.edu.ru); - «Новая начальная школа 1–4»;
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями		- «повая начальная школа 1—4», - Образовательный ресурс
	здоровьеформирующими физическими упражнениями		«Начальная школа»;
			«Учи.ру» — интерактивная
			образовательная онлайн-
			платформа (uchi.ru);
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе	- Образовательный ресурс
		урока	«Начальная школа»;
1.1	Знания по укреплению здоровья	В процессе	- Образовательный ресурс
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	уроков и	«Начальная школа»;
		самостоя-	- «Новая начальная школа 1–4»;
		тельно	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	- Российская электронная школа
	Правила поведения и ТБ.		(resh.edu.ru);
	Строевые упражнения. ОРУ.		- Электронная форма учебника,
	Овладение техникой выполнения упражнений основной		библиотека РЭШ.
	гимнастики. Гимнастические упражнения по видам		- Единая коллекция цифровых
	разминки. Общая разминка. Партерная разминка.		образовательных ресурсов
	Разминка у опоры. Подводящие упражнения,		(school-collection.edu.ru)
	акробатические упражнения. Упражнения для развития		- Единая коллекция цифровых
	моторики и координации с гимнастическим предметом.		образовательных ресурсов
	Комбинации упражнений.		(school-collection.edu.ru);

	1. 2		T =
	Акробатические упражнения: упоры присев, лежа;		- Российская электронная школа
	седы, группировка из положения лежа, кувырок вперед,		(resh.edu.ru);
	стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения		- «Новая начальная школа 1–4»;
	лежа на спине.		- Образовательный ресурс
	Упражнения на равновесие на полу, на гимнастической		«Начальная школа»;
	скамейке.		- «Учи.ру» — интерактивная
	Лазание по гимнастической стенке, по горизонтальной и		образовательная онлайн-
	наклонной скамейке перелазанье через горку матов и		платформа (uchi.ru);
	гимнастическую скамейку.		
2.2	Легкая атлетика	12	- Российская электронная школа
	Правила поведения и ТБ.		(resh.edu.ru);
	Виды легкой атлетики. Олимпийские виды спорта.		- Электронная форма учебника,
	Измерение ЧСС. Самоконтроль.		библиотека РЭШ.
	Освоение упражнений для развития координации и		- Единая коллекция цифровых
	развития жизненно-важных навыков и умений.		образовательных ресурсов
	Специальные беговые и прыжковые упражнения,		(school-collection.edu.ru)
	упражнения для метаний.		- Единая коллекция цифровых
	Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег,		образовательных ресурсов
	финиширование; повторный бег 2х20м челночный бег		(school-collection.edu.ru);
	4х9м; Прыжки в длину с места. Эстафеты.		- Российская электронная школа
	Метание мяча в цель; метание мяча на дальность;		(resh.edu.ru);
	подвижные игры с элементами метаний.		- Образовательный ресурс
	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы		«Начальная школа»;
	препятствий. Чередование ходьбы и бега до 5 мин.		- «Учи.ру» — интерактивная
			образовательная онлайн-
			платформа (uchi.ru);
2.3	«Подвижные игры с элементами спортивных игр».		- Российская электронная школа
	Баскетбол.		(resh.edu.ru);
	Правила поведения и ТБ. Правила игры. Ловля мяча на	14	- Электронная форма учебника,
	месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу	11	библиотека РЭШ.
	на месте; ведение мяча на месте, бросок мяча в цель.		- Единая коллекция цифровых
	Подвижная игра « Передал -садись».		образовательных ресурсов
	Волейбол.		(school-collection.edu.ru)
	Правила поведения и ТБ. Правила игры Подбрасывание		- Единая коллекция цифровых
	и подача мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя		образовательных ресурсов
	руками из-за головы; передача мяча через сетку;	14	(school-collection.edu.ru);
	передача мяча в парах.		- Российская электронная школа
	Эстафеты с мячом.		(resh.edu.ru);
	Футбол.		- «Новая начальная школа 1–4»;
	Правила поведения и ТБ. Правила игры. Удар		- Образовательный ресурс
	внутренней стороной стопы («щечкой») по не		«Начальная школа»;
	подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу,	0	- «Учи.ру» — интерактивная
	катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по	8	образовательная онлайн-
	неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между		платформа (uchi.ru);
	предметами. Эстафеты с элементами игры футбол.		
	«Подвижные игры».		
	Правила поведения и ТБ.		
	Название и правила подвижных игр, спортивных игр,		
	инвентарь, оборудование, организация.	10	
	П/и «Третий лишний», «Передал садись»	10	
2 1	Подражаемия и применения полительной полит	10	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	10	
	комплекса ГТО		
	демонстрация прироста показателей физических качеств		
	к нормативным требованиям комплекса ГТО		
	Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное		
	передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и		
	низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре		
	лёжа, наклон вперёд из положения стоя на		
	гимнастической скамейке, прыжок в длину с места,		
	поднимания туловища из положения лёжа на спине, Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре Правила поведения и ТБ. Одежда и обувь для занятий. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Здоровый образ жизни. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.	В процессе урока	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1—4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе урока	- «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры Физическая нагрузка		«Начальная школа»;
1.1	Закаливание организма Дыхательная и зрительная гимнастика	самостоятельно	- «Новая начальная школа 1–4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»;
2.1	«Гимнастика с элементами акробатики» Правила поведения и ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Освоение специальных упражнений основной гимнастики. Универсальные умения выполнять физические упражнения при взаимодействии в группах. Акробатические упражнения: упоры присев, лежа; седы, группировка из положения лежа, кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа на спине. Комбинации упражнений основной гимнастики. Упражнения на равновесие на полу, на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке, по горизонтальной и наклонной скамейке перелазанье через горку матов и гимнастическую скамейку. Подготовка к демонстрации полученных результатов.	12	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1—4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайнплатформа (uchi.ru);
2.2	«Легкая атлетика». Правила поведения и ТБ. Виды легкой атлетики. Олимпийские виды спорта. Измерение ЧСС. Самоконтроль. Специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование; повторный бег 2х20м челночный бег 4х9м; Прыжки в длину с места. Эстафеты. Метание мяча в цель; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО. Преодоление полосы препятствий. Чередование ходьбы и бега до 5 мин.	14	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1—4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);
2.3	«Подвижные игры с элементами спортивных игр Баскетбол Правила поведения и ТБ. Правила игры. Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча	24	- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

	снизу на месте; ведение мяча на месте, бросок мяча в		- Единая коллекция цифровых
	цель. Подвижная игра « Передал –садись».		образовательных ресурсов
	Волейбол.		(school-collection.edu.ru)
	Правила поведения и ТБ. Правила игры		- Российская электронная
	Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; передача		школа (resh.edu.ru);
	мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча		- «Новая начальная школа 1–4»;
	через сетку; передача мяча в парах.		- Образовательный ресурс
	Эстафеты с мячом.		«Начальная школа»;
	Футбол.		- «Учи.ру» — интерактивная
	Правила поведения и ТБ. Правила игры. Удар		образовательная онлайн-
	внутренней стороной стопы («щечкой») по не		платформа (uchi.ru);
	подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу,		
	катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по		
	неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча		
	между предметами. Эстафеты с элементами игры		
	футбол.		
	«Подвижные игры».		
	Название и правила подвижных игр, инвентарь,	8	
	оборудование, организация, правила поведения и		
	техника безопасности.		
	Игры и игровые задания.		
	«Третий лишний», «Гонка мячей по кругу».		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	10	- Российская электронная
	комплекса ГТО		школа (resh.edu.ru);
	демонстрация прироста показателей физических		- Единая коллекция цифровых
	качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		образовательных ресурсов
	Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное		(school-collection.edu.ru)
	передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и		- Российская электронная
	низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в		школа (resh.edu.ru);
	упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на		- «Новая начальная школа 1–4»;
	гимнастической скамейке, прыжок в длину с места,		- Образовательный ресурс
	поднимания туловища из положения лёжа на спине,		«Начальная школа»;
ОБШЕЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре Одежда и обувь для занятий. Правила поведения и техники безопасности. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура». История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. ЧСС. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями.		- Российская электронная школа (resh.edu.ru); - Электронная форма учебника, библиотека РЭШ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) - Российская электронная школа (resh.edu.ru); - «Новая начальная школа 1—4»; - Образовательный ресурс «Начальная школа»; - «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайнплатформа (uchi.ru);
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе урока,	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	самостоятельно	
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе урока	
1.2	Закаливание организма		
2.1	«Гимнастика с элементами акробатики»		

	Правила поведения и ТБ.		- Российская электронная школа
	Олимпийские чемпионы России Общая	10	(resh.edu.ru);
	характеристика. здорового образа жизни.		- Электронная форма учебника,
	Двигательный режим дня. Измерение ЧСС.		библиотека РЭШ.
	Самоконтроль.		- Единая коллекция цифровых
	Строевые упражнения. ОРУ.		образовательных ресурсов
	Овладение техникой выполнения специальных		(school-collection.edu.ru)
	комплексов упражнений основной гимнастики:		- Российская электронная школа
	— для укрепления отдельных мышечных групп;		(resh.edu.ru);
	— учитывающих особенности режима работы мышц;		- «Новая начальная школа 1–4»;
	— для развития гибкости позвоночника, подвижности		- Образовательный ресурс
	тазобедренных, коленных и голеностопных суставов,		«Начальная школа»;
	эластичности мышц ног и координационно-		- «Учи.ру» — интерактивная
	скоростных способностей.		образовательная онлайн-
	Универсальные умения выполнять физические		платформа (uchi.ru);
			платформа (цепт.ги),
	упражнения при взаимодействии в группах.		
	Акробатические упражнения: упоры присев, лежа;		
	седы, группировка из положения лежа, кувырок		
	вперед, назад перекатом в стойку на лопатках; мост		
	из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку.		
	Лазание перелазанье через препятствия, по		
	наклонной скамейке. Прыжки через скакалку. Наклон		
	вперед, не сгибая ног в коленях. Прыжки на горку из		
	гимнастических матов. Упражнения на равновесие.		
	Подготовка к демонстрации полученных результатов.		
2.2	7		-
2.2	«Легкая атлетика».		
	Правила поведения и ТБ.		
	Рациональное питание. Закаливание. Ведущие	12	
	спортсмены России по легкой атлетике.		
	Самоконтроль. ОРУ.		
	Спец. беговые упражнения Бег 30м; повторный бег		
	2х2м, 2х30м,2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег		
	1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.		
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную		
	цели.		
	Равномерный медленный бег 5-8 мин.		
	Специальные беговые упражнения. Кросс по		
	слабопересеченной местности до 1 км, использование		
	подвижных и спортивных игр для развития		
	выносливости.		
	Организация участия в соревновательной		
	деятельности, контрольно-тестовых упражнениях,		
	сдаче нормативов ГТО.		
2.3	«Подвижные игры с элементами спортивных игр»		1
	Организация участия в соревновательной		
	деятельности, контрольно-тестовых упражнениях.		
	Волейбол		
	Правила поведения и техника безопасности.		
	Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя		
	руками; нижняя прямая подача. Передача мяча через		
	сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу).	14	
	Эстафеты с мячом. Передача мяча в парах, на месте, в		
	движении правым (левым) боком. Игра в Пионербол		
	по упрощенным правилам.		
	Баскетбол.		
	Правила поведения и ТБ. Бег. ОРУ. Ловля мяча на		
	месте и в движении: низко летящего и летящего на		
	уровне головы: броски мяча двумя руками стоя на		
	месте (мяч снизу, у груди, сзади над головой. Передач	14	
	мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте		
	и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит,		
	цель. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
	Эстафеты и игры с мячами.		
			1

	Футбол.		
	Правила поведения и ТБ. Элементы игры в футбол:		
	удар внутренней стороной стопы «щечкой» по		
	удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов, по мячу		
	катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по	8	
	неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		
	Подвижные игры, эстафеты. Игра в футбол по		
	упрощенным правилам «Мини-футбол». «Подвижные игры».		
	Правила поведения и ТБ. Название и правила		
	подвижных игр, народных и спортивных игр,		
	инвентарь, оборудование, организация.	10	
	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты,		
	воспитательная, эстетическая их составляющие:		
	— воспитание патриотизма, любви к природе,		
	интереса к окружающему миру, ответственности,		
	формирование воли, выдержки, взаимопомощи,		
	решительности, смекалки, командной работы и т. д.;		
	— воспитание культуры движения, понимание		
	эстетической привлекательности, музыкальности,		
2.1	творчества и т. д	10	D V
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	10	- Российская электронная школа
	комплекса ГТО		(resh.edu.ru);
	Демонстрация прироста показателей физических		- Единая коллекция цифровых
	качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		образовательных ресурсов
	Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное		(school-collection.edu.ru)
	передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой		- Российская электронная школа
	и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в		(resh.edu.ru);
	упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на		- «Новая начальная школа 1–4»;
	гимнастической скамейке, прыжок в длину с места,		- Образовательный ресурс
	поднимания туловища из положения лёжа на спине,		«Начальная школа»;
ОБЩЕЕ	С КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- http://fizkulturnica.ru/
- https://resh.edu.ru/subject/9/ Российская электронная школа (РЭШ)
- https://fk-i-s.ru/liter Книги по физической культуре и спорту
- http://fizkultura-na5.ru/ Физкультура на «5»
- http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре
- Учи.ру» интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- http://www.fizkulturavshkole.ru
- https://fizcultura.ucoz.ru/
- http://fizkultura-na5.ru/
- http://fizkulturnica.ru/
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1—4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи.ру» интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока		Дата пров	ведения уро	ока	Электронные
п/ П		ФАКТ	ПЛАН	факт	ПЛАН	цифровые образовательные
		1.4	\	-	1Б	ресурсы
Физ	вическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» (7 часов)					
1.	Первичный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Что понимается под физической культурой». История лёгкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу		04.09		04.09	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
3	Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Подвижная игра «Вызов номеров». Разновидности ходьбы. Бег с		16.09		09.09	электронная школа (resh.edu.ru); -«Новая начальная школа 1–4»; -Образовательный
J	ускорением. Игра «К своим флажкам».				10.09	-Ооразовательный ресурс «Начальная школа»;
4-	Разновидности бега. Высокий старт. П/и «Утка-гусь».		23.09			-«Учи.ру» —
5	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель. П/и «Мяч в обруч»		30.09			интерактив-ная образовательная онлайн платформа (uchi.ru); -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru); -Российская электронная школа (resh.edu.ru); -Электронная форма учебника, библиотека РЭШ
						РЭШ WWW.GTO.RU (CAЙТГТО) HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL: MINSPORTSO@EGOV 66.RU NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

6 Режим дия и личная гигиена. Бет 30 м. Обучение прыжку через скакалку. Метание малото мяча в цель. П/и «Утка-тусь». 7. Прыжки через скакалку. П/и 14.10 «Патианки». Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». (8 часов) 8. Беседа по ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Правила предупреждения травматизма во время занятий, подбор одежды, обуви и инвентары. Подвижные игры «Подвижные игры «Подвижные игры «Подвижные игры » Дета предупреждения предупреждения правые бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные пры «Претий липний». «Кго дальше бросит». Эстафеты с предметами. 11 Подвижные игры «Метко в с пель», «Космопавты». Эстафеты с предметами. 12 Подвижные игры «Метко в нель», «Вызов померов», «Карлики и великаны». 13 Подвижные игры «Метко в нель», «Вызов померов», «Карлики и великаны». 14 Подвижнае игры «Метко в пель», «Вызов померов». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Метко в пель», «Вызов померов». Эстафеты с предметами. 16 Подвижные игры «Перепатсались», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 17 Подвижные игры «Третий липний». «Кго дальше бросит». Эстафеты с предметами и акробатики» (10 часом). 18 Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уросе гиминстики. Бет. ОРУ. Основняя						
30 м. Обучение прыжку через скакалку. Метание малого мяча в цель. П'и «Утка-тусь». 7. Прыжки через скакалку. П'и «Патнашки». Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». (8 часов) 8. Беседа по ТБ во время занятий подвижными и спортивными играм. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные шры «Претий липний» «Кго дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Претий липний» «Кго дальше бросит». Эстафеты с предметами. 11 Подвижные игры «Матко в цель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаты» от предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонать». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонать». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонать». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонать». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Передалсадись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами и подвижные игры и подвижные игры и подвижные игры и подвижны						
30 м. Обучение прыжку через скакалку. Метание малого мяча в цель. П'и «Утка-тусь». 7. Прыжки через скакалку. П'и «Патнашки». Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». (8 часов) 8. Беседа по ТБ во время занятий подвижными и спортивными играм. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные шры «Претий липний» «Кго дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Претий липний» «Кго дальше бросит». Эстафеты с предметами. 11 Подвижные игры «Матко в цель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаяты». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонаты» от предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонать». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонать». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонать». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Матко в пель», «Космонать». Эстафеты с предметами и подвижные игры «Передалсадись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами и подвижные игры и подвижные игры и подвижные игры и подвижны						
30 м. Обучение прыжку через скакалку. Метание малого мяча в цель. П'и «Утка-тусь». 14.10						
скакалку. Метание малого мяча в пель. П/и «Утка-тусь». 7. Прыжки через скакалку. П/и («Пятнапики». Модуль «Подвижные нгры с элементами спортивных игр». (8 часов) 8. Бессла по ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упраженнями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9- Подвижные игры «Третий дипиний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смариот», «Дель и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в пельменье игры. «Космонавть». Эстафеты с предметами. 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карапики и великаны» великаны» великаны» 13 Подвижные игры «Метко в пельженые игры «Вызов номеров», «Карапики и великаны» 14 Подвижные игры «Предал-сарись», «Утка-тусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Претий дипиний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 16 Подвижные игры «Третий дипиний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 17 Подвижные игры «Третий дипиний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 18 Бесела по ТБ. Гитненические требования на эроке гимнастики. Бет, ОРУ. Основная	6	Режим дня и личная гигиена. Бег	07	.10		
пель. П/и «Утка-гусь». 14.10 14.10 14.10						
1. Прыжки через скакалку. П/и						
 Прыжки через скакалку. П/и «Изтнапил». Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». В. Беседа по ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в пель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров». «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в пель», «Вызов номеров». «Карлики и великаны» 14 Подвижные игры «Метко в пель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 15 Подвижнае игра «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами 16 Беседа по ТБ. Гитисинческие требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная 						
«Пятнашки».	7.		14	.10		
8. Беседа по ТБ во время занятий подвижными и грами. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражиениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9- Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смірної», «День и ночь». Эстафеты с предметами. 11 Подвижные игры «Метко в предметами подвижные игры. «Метко в предметами великаны». Эстафеты с предметами великаныю. В подвижные игры «Вызов номеров», «Космопавты». Эстафеты с предметами великаныю. В подвижные игры «Метко в предметами подвижные игры «Метко в предметами великаны». В подвижные игры «Метко в предметами великаны». В подвижные игры «Метко в предметами подвижные игры «Передалсарись», «Утка-тусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 16 Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная						
8. Беседа по ТБ во время занятий подвижными и грами. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражиениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9- Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смірної», «День и ночь». Эстафеты с предметами. 11 Подвижные игры «Метко в предметами подвижные игры. «Метко в предметами великаны». Эстафеты с предметами великаныю. В подвижные игры «Вызов номеров», «Космопавты». Эстафеты с предметами великаныю. В подвижные игры «Метко в предметами подвижные игры «Метко в предметами великаны». В подвижные игры «Метко в предметами великаны». В подвижные игры «Метко в предметами подвижные игры «Передалсарись», «Утка-тусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 16 Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная		Модуль «Подвижные игры с				•
8. Беседа по ТБ во время занятий подвижными играми. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9 Подвижные игры «Третий лишний» «Кто дальше бросит». Эстафеты. Сподвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в пель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижные игры «Метко в пель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. 16 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Тимпастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная						
подвижными и спортивными играми. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9 Подвижные игры «Третий лининий». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в предметами и подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великанью и великанью и великанью и великанью и подвижные игры «Метко в предметами и великанью и подвижные игры «Метко в пель», «Вызов номеров», Эстафеты с предметами и подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 14 Подвижные игры «Метко в пель», «Вызов номеров», Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Гретий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная		(8 часов)				
играми. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирио!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижные игры «Метко в с предметами 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная	8.	Беседа по ТБ во время занятий	21	.10		
предупреждения травматизма во время завятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в е педъ», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в педъ», «Карлики и великаны» 14 Подвижные игры «Метко в педъ», «Вызов номеров», Эстафеты с предметами 15 Подвижные игры «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами 16 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная		подвижными и спортивными				
время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9 Подвижные игры «Третий липний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в - цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов - номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в - цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижные игры «Метко в - цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижные игры «Третий липний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Тимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная		играми. Правила				
упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 14 Подвижные игры «Метко в с предметами 15 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-тусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная						
мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. 9 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров». «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижные игры «Метко в предметами подвижные игры «Преддал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Тимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная						
обуви и инвентаря. Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 14 Подвижные игры «Метко в с предметами 15 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная						
9 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в с предметами 14 Подвижные игры «Метко в с предметами 15 Подвижные игры «Предал-с садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами 16 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. 16 Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная 16 Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная 10 Подвижная на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная 1						
9 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в пель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в пель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гитиенические требования на уроке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная		_				
лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. 10 Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижные игры «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гитиенические требования из роке гимнастики. Бет. ОРУ. Основная						
Эстафеты с предметами.	9					
Подвижные игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Одуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) По. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная						
смирно!», «День и ночь». Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал- садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	- 10					
Эстафеты. 11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	10					
11 Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная						
- цель», «Космонавты». Эстафеты с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	1.1	•				
с предметами 12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная						
12 Подвижные игры «Вызов номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	-	=				
- номеров», «Карлики и великаны» 13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал-садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	10					
великаны» 13 Подвижные игры «Метко в						
13 Подвижные игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал- садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	-					
- цель», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал- садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	12					
Эстафеты с предметами 14 Подвижная игра «Передал садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	13					
14 Подвижная игра «Передал садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	_					
- садись», «Утка-гусь». Эстафеты с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	14					
с предметами. 15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	17					
15 Подвижные игры «Третий лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная						
лишний». «Кто дальше бросит». Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	15					
Эстафеты. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	13					
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная		-				
акробатики» (10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	Moz			I	I	
(10 часов) 16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	1,10					
16. Беседа по ТБ. Гигиенические требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная						
требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	16.					
гимнастики. Бег. ОРУ. Основная	10.					
стоика. Строевые упражнения.		стойка. Строевые упражнения.				
Организационные команды.						
17 Знаменитые гимнасты в истории	17					
- развития гимнастики. Строевые						
упражнения. Расчет по порядку.						
Размыкание в шеренге.		Размыкание в шеренге.				
Стилизованные передвижения						
(гимнастический шаг, бег).						
Танцевальные шаги.		Танцевальные шаги.				
18 Строевые упражнения.	18					
Танцевальные шаги. Ходьба на						
носках по скамейке. Перешаги-						
вание через мячи. Упражнения						
на развитие гибкости.	1	на развитие гибкости.				

19	-		
	Строевые упражнения. Лазание		
_	по гимнастической стенке, по		
	наклонной скамейке.		
20			
20	Перелазание на гимнастической		
	стенке. Упражнения в		
	равновесии на полу. Прыжки		
	через скакалку.		
21	Акробатические упражнения:		
	упоры, группировки, перекаты.		
	Упражнения на равновесие.		
	Прыжки через скакалку.		
22	Акробатические упражнения:		
-	упоры, группировки, перекаты,		
	кувырок вперед, стойка на		
	лопатках согнув ноги, «мост» из		
	положения лежа на спине.		
	Прыжки через скакалку.		
23	«Осанка человека». Кувырок		
-	вперед, стойка на лопатках		
	согнув ноги, «мост» из		
	положения лежа на спине.		
	Эстафеты.		
24	Кувырок вперед, стойка на		
_	лопатках согнув ноги, «мост» из		
	положения лежа на спине. Висы		
	простые; вис на согнутых		
	руках, согнув ноги. Эстафеты.		
25	Кувырок вперед, стойка на		
-	лопатках согнув ноги, «мост» из		
	положения лежа на спине.		
	Ходьба в равновесии по		
	гимнастическому бревну Висы		
	простые; вис на согнутых		
	руках, согнув ноги.		
	Модуль «Подвижные игры с		
	•		
]	лементами спортивных игр»		
2.6	(24 часа)		
26.	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка		
26.	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме		
26.	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка		
26.	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча		
26.	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой		
26.	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом		
	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом.		
27	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения		
	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на		
27	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по		
27	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты.		
27	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры		
27	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты.		
27 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты.		
27	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между		
27 - 28 - 29	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов		
27 - 28 - 29 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты.		
27 - 28 - 29	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой		
27 - 28 - 29 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим		
27 - 28 - 29 - 30 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты		
27 - 28 - 29 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты		
27 - 28 - 29 - 30 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты		
27 - 28 - 29 - 30 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра		
27 - 28 - 29 - 30 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра «Мяч в обруч».		
27 - 28 - 29 - 30 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра «Мяч в обруч».		
27 - 28 - 29 - 30 - 31 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра «Мяч в обруч».		
27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра «Мяч в обруч». Повля и броски мяча. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».		
27 - 28 - 29 - 30 - 31 -	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра «Мяч в обруч». Ловля и броски мяча. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической		
27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра «Мяч в обруч». Ловля и броски мяча. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (1А,Б). Передача мяча		
27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32	Беседа по ТБ. «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой. Эстафеты с мячом. История возникновения баскетбола. Ведения мяча на месте и в движении. Игры по выбору. Эстафеты. Ведение и остановка мяча Игры по выбору. Эстафеты. Ведение мяча между предметами. Игра «Вызов номеров». Эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты Ловля и броски мяча. Эстафеты элементами баскетбола. Игра «Мяч в обруч». Ловля и броски мяча. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической		

	0 1		1	I	T
	Эстафеты с элементами				
2.4	баскетбола.				
34	Повторный инструктаж по				
	ТБ на уроках физической				
	культуры (1В) Игры «Передал-				
	садись», «Кто дальше бросит».				
	Эстафеты с элементами баскетбола.				
35	История возникновения				
-	волейбола. Подбрасывание и				
	ловля мяча 2-мя руками. Игры				
	по выбору.				
36	Подбрасывание и ловля мяча 2-				
_	мя руками. Игры «Вызов				
	номеров», «Утка-гусь».				
37	Подбрасывание и ловля мяча 2-				
	мя руками. Игры «Вызов				
	номеров», «Утка-гусь».				
38	Подбрасывание и ловля мяча 2-				
-	мя руками. Игра «Гонка мячей				
	по кругу». Эстафеты с мячами.				
39	Личная гигиена. Передача мяча				
	сверху 2-мя руками из-за				
	головы. Игры «Гонка мячей по				
	кругу», «Передал-садись».				
40	Передача мяча сверху 2-мя				
-	руками из-за головы. Эстафеты с				
	мячами. Игры «Передал-				
41	садись».				
41	Подбрасывание и ловля мяча 2-				
-	мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за				
	сверху 2-мя руками из-за головы. Игры «Кто дальше				
	бросит», «Посадка картофеля».				
	Эстафеты.				
42	Подбрасывание и ловля мяча 2-				
_	мя руками; передача мяча				
	сверху 2-мя руками из-за				
	головы. Игры «Кто дальше				
	бросит», «Посадка картофеля».				
	Эстафеты с предметами.				
43	Подбрасывание и ловля мяча 2-				
-	мя руками; передача мяча				
	сверху 2-мя руками из-за				
	головы. Встречная эстафета.				
44	История возникновения				
	футбола. Ведение мяча по				
	прямой. Игры «Воробьи- вороны», «Космонавты»				
45	вороны», «космонавты» Ведение мяча по прямой, между				
43	предметами. Игры «Воробьи-				
1 - 1	предметами. игры «вороови- вороны», «Космонавты».				
	Эстафеты с мячами.				
46	Ведение мяча между				
-	предметами Игры по выбору.				
	Эстафеты.				
47	Ведение мяча с обводкой				
-	предметов. Игра «Вызов				
	номеров». Эстафеты с				
	элементами футбола				
48	Ведение мяча, удары по мячу.				
-	Игра «Собачки». Эстафеты с				
	элементами футбола				

49	Ведение мяча, удары по мячу.	1		
	Игры по выбору. Эстафеты с	1		
	элементами футбола	1		
	Модуль «Легкая атлетика»			
	7 часов	ı		
50	Беседа по ТБ на уроках лёгкой			
50	атлетике. Челночный бег 3х10м.	1		
		1		
	Метание. Игра «Третий	1		
	лишний».	 		
51	Олимпийские виды спорта.	1		
-	Беговые упражнения. Метание.	1		
	Прыжки через скакалку Игра	ı		
	«Третий лишний». Эстафеты	ı		
52	Бег 30 м. Низкий старт. Прыжки			
_	через скакалку. Игра «Третий	1		
	лишний»	1		
53	Равномерный бег (3 мин).			
55	Чередование ходьбы, бега. Игры	1		
-		1		
	по выбору учащихся.	 		
54	Равномерный бег (3 мин).	1		
-	Чередование ходьбы, бега. Игры	1		
	по выбору учащихся.			
55	Равномерный бег (6 мин).	ı		
-	Прыжки через скакалку. Игра	ı		
	«Пятнашки».	ı		
56	Равномерный бег (1000м). П/и			
56 -	Равномерный бег (1000м). П/и «Пятнашки».			
-	«Пятнашки».			
<u>-</u> Реф	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста зазателей физических качеств к			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов)			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10,			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10,			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров			
- Реф пок	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и			
- Реф пок 57 58 59	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров			
- Реф пок 57 58 59	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и			
- Реф пок 57 58 59 60	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине,			
- Реф пок 57 58 59 60	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа			
- Реф пок 57 58 59 60 61	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места,			
- Реф пок 57 58 59 60	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения			
- Реф пок 57 58 59 60 61	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической			
- Реф пок 57 58 59 60 61 62 63	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке			
- Реф пок 57 58 59 60 61 62 63	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке Метание мяча в цель			
- Реф пок 57 58 59 60 61 62 63	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке Метание мяча в цель Метание мяча на дальность с			
57 58 59 60 61 62 63	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке Метание мяча в цель Метание мяча на дальность с места			
- Реф пок 57 58 59 60 61 62 63	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке Метание мяча в цель Метание мяча на дальность с места Поднимания туловища из			
57 58 59 60 61 62 63	«Пятнашки». лексия: демонстрация прироста сазателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (10 часов) Челночный бег 3*10, Бег 30 метров Смешанное передвижение 1000 метров Подтягивания на высокой и низкой перекладине, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке Метание мяча в цель Метание мяча на дальность с места			

№ п/п	Тема урока (работы контрольного хар-ра	Дата проведения урока				Электронные цифровые
	выделить жирным шрифтом)	факт 2A	план 2Б	факт 2А	план 2Б	образовательные ресурсы
	«Легкая атлетика» (6 часов)					

	1	T		,
1.	Первичный инструктаж по	02.09	02.09	Цифровые
	ТБ на уроках физкультуры.			образовательные
	«Легкая атлетика». Беседа по			ресурсы и ресурсы сети
	ТБ на уроках лёгкой атлетики.			Интернет:
	История развития легкой			Электронная форма
	атлетики. ОРУ. Беговые и			учебника;
	прыжковые упражнения.			-Единая коллекция
	Старт и стартовый разбег. Бег			цифровых
	30м.			образовательных
2	ОРУ. Бег 30 м. Специальные	03.09	03.09	ресурсов (school-
2	беговые и прыжковые	03.09	03.09	collection.edu.ru);
				-Российская
	упражнения. Метание малого			
_	мяча в горизонтальную цель.	00.00	00.00	электронная школа
3-	Физические качества, которые	08.09	08.09	(resh.edu.ru);
	развиваются в процессе			-Электронная форма
	занятий лёгкой атлетикой.			учебника, библиотека
	Бег. ОРУ.			РЭШ.
	Специальные беговые			-Единая коллекция
	упражнения. Метание малого			цифровых
	мяча на дальность.			образовательных
4-	Бег. ОРУ. Специальные	10.09	10.09	ресурсов (school-
	беговые и прыжковые			collection.edu.ru).
	упражне-ния. Бег 30м – на			
	результат			
5.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения	15.09	15.09	1
]	для метания. Метание малого	13.07	13.07	
6.	мяча на дальность.	17.09	17.09	1
0.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения	17.09	17.09	
	для метания. Метание			
	теннисного -мяча в цель с 8			
	м – 5 попыток на результат.			
<u> </u>	«Спорт» (10 часов)	22.00	1	
7.	ОРУ. Ознакомление с	22.09		
	комплексом ГТО. Знакомство			
	с понятием «здоровый образ			
	жизни» и значением			
	здорового образа жизни в			
	жизне-деятельности			
	современного человека.			
8	ОРУ. Режим дня и его	24.09		
	значение для современного			
	школьника. Изучение техники			
	выполнения норматива ГТО:			
	бег 30 или 60 м. Бег 30 м. – на			
	результат			
9	ОРУ. Самостоятельное	29.09		
	составление индивидуального	27.07		
	режима дня. Изучение			
	техники выполнения			
	норматива ГТО: бег 1000 м.			
	Бег 1000м. без учёта			
	_			
10	времени.	01.10		
10	ОРУ. Знакомство с историей	01.10		
	древних Олимпийских игр.			
	Изучение техники			
	выполнения норматива ГТО:			
	метание мяча весом 150 г.			
11.	ОРУ. Осанка как показатель	06.10		
	физического развития и			
	здоровья школьника.			
	Изучение техники			
	выполнения норматива ГТО:			
	наклон вперед из положения			

	amag wa Ewitera amerika		
	стоя на гимнастической		
12	ОВУ Измерение	08.10	
12	ОРУ. Измерение	08.10	
	индивидуальных показателей физического развития.		
	Изучение техники выполнения норматива ГТО:		
	сгибание и разгибание рук в		
	упоре лёжа на полу.		
13	ОРУ. Упражнения для	13.10	
13	профилактики нарушения	15.10	
	осанки. Изучение техники		
	выполнения норматива ГТО:		
	челночный бег 3х10 м.		
14	ОРУ. Организация и	15.10	
1.	проведение самостоятельных	13.10	
	занятий. Изучение техники		
	выполнения норматива ГТО:		
	прыжок в длину с места		
	толчком двумя ногами.		
15	ОРУ. Изучение техники	20.10	
	выполнения норматива ГТО:		
	поднимание туловища из		
	положения лежа на спине.		
16.	ОРУ. Физическое развитие	22.10	
	человека и факторы,		
	влияющие на его показатели.		
	Изучение техники		
	выполнения норматива ГТО:		
	подтягивание из виса на		
	высокой перекладине или		
	подтягивание из виса лёжа		
	на низкой перекладине 90		
	на низкои перекладине 90		
	см.		
	см. одвижные игры с элементами		
спој	см. одвижные игры с элементами отивных игр. Футбол (4 часа)	05.11	
	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий	05.11	
спој	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми.	05.11	
спој	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в	05.11	
спој	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в	05.11	
спој	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин	05.11	
спој	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки	05.11	
17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы.		
спој	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5	05.11	
17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с		
17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу		
17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма.		
17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой,		
17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы,		
17	см. развижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в		
17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча		
17	см. развижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в		
17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма.		
17	см. развижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым		
17 18	см. развижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам.	10.11	
17 18	см. Одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам.	10.11	
17 18	см. Одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам. ОРУ. Передачи мяча с места на точность партнеру.	10.11	
17 18	см. Одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам. ОРУ. Передачи мяча с места на точность партнеру. Ведение мяча внутренней и	10.11	
17 18	см. развижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам. ОРУ. Передачи мяча с места на точность партнеру. Ведение мяча внутренней и средней частью подъёма.	10.11	
17 18	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам. ОРУ. Передачи мяча с места на точность партнеру. Ведение мяча внутренней и средней частью подъёма. Остановки мяча внутренней и средней частью подъёма.	10.11	
17 18	см. Одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бет до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам. ОРУ. Передачи мяча с места на точность партнеру. Ведение мяча внутренней и средней частью подъёма. Остановки мяча внутренней стороной стопы. Удары по	10.11	
спо ј 17	см. одвижные игры с элементами ртивных игр. Футбол (4 часа) Беседа по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин Удары по мячу и остановки внутренней стороной стопы. ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Ускорения и рывки с мячом. Удары по мячу внешней частью подъёма. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (юноши) в движении. Ведение мяча средней частью подъёма. Мини-футбол по упрощённым правилам. ОРУ. Передачи мяча с места на точность партнеру. Ведение мяча внутренней и средней частью подъёма. Остановки мяча внутренней и средней частью подъёма. Остановки мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу ногой на точность.	10.11	

	1			1
20	Ведение мяча внутренней	17.11		
	частью подъёма. Удары по			
	мячу в заданную половину			
	футбольных ворот. Мини-			
	футбол по упрощённым			
	правилам. Ведение и			
	передача мяча .			
	Симнастика с элементами			<u> </u>
`				
21	акробатики» (10 часов)	10.11		1
21	Беседа по ТБ во время	19.11		
	занятий гимнастикой. История			
	зарождения современных			
	Олимпийских игр. Бег. ОРУ.			
	Повороты в движении			
	направо и налево;			
	перестроение из одной			
	колонны в 2, 3, 4 и обратно.			
	Подтягивание в висе (м.), в			
	висе лежа (д.).			
22	ОРУ. Упражнения для	24.11		
	развития гибкости. Наклон			
	вперёд из положения стоя с			
	прямыми ногами– на			
	•			
23	результат. ОРУ. Упражнения для	26.11		
23		20.11		
	формирования осанки. Упоры			
	(присев, лежа, согнувшись			
	лежа, сзади). Седы. Мост» из			
	положения лежа на спине;			
	равновесие на одной (д.).			
24	Сгибание и разгибание рук в	01.12		
	упоре лёжа - на результат			
25	Выполнение комплекса ОРУ с	03.12		
	гимнастической палкой.			
	Группировка из положения			
	лежа. «Мост» из положения			
	лежа. Перекаты. Прыжки			
	через скакалку			
26	Выполнение комплекса ОРУ с	08.12		
	гимнастической палкой.			
27	ОРУ. Подъём туловища из	10.12		
27	положения лёжа (за 1 мин) –	10.12		
	на результат.			
28	Бег. ОРУ. Передвижения по	15.12		
20	гимнастической стенке.	13.12		
	Перелазанье через горку			
	матов и гимнастическую			
20	скамейку Висы и упоры	1-12		
29	Бег. ОРУ. Упражнения на	17.12		
	равновесие. Прыжки через			
	скакалку.			
30	Бег. ОРУ. Прыжки через	22.12		
	скакалку за 30 сек. – на			
	результат.			
N.	Іодуль «Подвижные игры с			
ЭЛ	ементами спортивных игр»			
	Баскетбол (14 часов)			
31	Беседа по ТБ во время занятий	24.12		
	баскетболом. История			
	развития баскетбола. Бег.			
	ОРУ. Подбрасывание, подача,			
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
	игр.			
	I III U.	i I	l	į

	,	T	T T	1
32	Повторный инструктаж по	29.12		
	ТБ на уроках физической			
	<i>культур</i> . (2 В) Вредные			
	привычки и их отрицательные			
	влияние на достижения в спорте. Бег. ОРУ. Ловля и			
	передачи мяча одной рукой от			
	плеча в парах Подтягивание			
	на высокой перекладине			
	(м.), на низкой перекладине			
	(д.) - на результат.			
33	Повторный инструктаж по	12.01		
	ТБ на уроках физической			
	культур. Бег. ОРУ.			
	«Челночный» бег 3х10 м.			
	Ловля и передачи мяча одной			
	рукой от плеча в парах.			
	Броски мяча одной рукой			
	сверху с места.			
34	ОРУ. Подбрасывание, подача,	14.01		
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
25	игр.	10.01		
35	ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски	19.01		
	мяча в процессе подвижных			
	игр.			
36	Рациональное питание	21.01		
30	спортсменов. ОРУ. Ловля и	21.01		
	передачи мяча одной рукой от			
	плеча в тройках. Броски мяча			
	одной рукой сверху с места			
37	ОРУ Подбрасывание, подача,	26.01		
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
	игр			
38	ОРУ Прыжки в длину с	28.01		
20	места – на результат.	02.02		
39	ОРУ Подбрасывание, подача,	02.02		
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
40	игр. ОРУ. Бросок мяча в цель –	04.02		
10	на результат.	04.02		
41	ОРУ. Правила гигиены во	09.02		
'1	время занятий физическими	07.02		
	упражнениями.			
	Подбрасывание, подача,			
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
	игр.			
42	ОРУ. «Челночный» бег 4х9 м.	11.02		
	Ведение мяча Броски мяча			
10	одной рукой сверху с места.	4 < 0.4		
43	Упражнения для развития	16.02		
	силы мышц рук и туловища.			
	ОРУ. Броски в кольцо.			
	Подвижные игры с элементами баскетбола.			
44	элементами оаскетоола. «Челночный» бег 4х9 м. на	18.02		
	результат.	10.02		
«Пn	движные игры с элементами		1	<u>I</u>
	портивных игр» Волейбол			
	(14 часов)			
-		-		

45 Беседа по ТБ во время 25.02 запятнія волейболю. История развития волейболю. Бет. ОРУ. Стойка волейболиста. Способы передвижения игроков по площавке. Передвув парах. ОРУ. При «Пьютербол с 2-ма могимы» 02.03 двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками сверху параж. Приём мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками сверху паражения и арастяжку. Пи «Пнопербол 2-мя могимы» 04.03 двумя руками сверху паражения и арастяжку. При «Пнопербол 2-мя мучами» 04.03 двумя руками сверху паражения и предвижных игр. 09.97 подбрасывание, подача, передвия, вселене с, броски мяча в процессе подвижных игр. 09.03 руками сверху на развития люжости предвижных игр. 09.04 09.05	1	занятий волейболом. История развития волейбола. Бег. ОРУ. Стойка волейболиста.	25.02		
занятий волейбольом. История развития волейболь. Бет. ОРУ. Стойка волейболиста. Способы передвижения и игроков по площалке. Передача мяча двумя руками сперху в парах. СРУ. ПУГ и «Пнопербол с 2-мя мячами». 46 Бет. ОРУ. Передвимения двумя руками сперху в парах. Приём мяча двумя руками спису от степы. Упражления на растяжуку. Пи и Пнопербол 2-мя мячамию. 47 ОРУ. Приём мяча двумя руками спису от степы. Упражления на растяжуку. Пи и Пнопербол 2-мя мячамию. 47 ОРУ. Приём мяча двумя руками спису от степы. Упражления на растяжуку. Пи и Пнопербол 2 мячамию. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками снязу в парах. Ныжняя обоковая подачв. П/и «Пнопербол с 2 мячамию. 49 ОРУ. Передача мяча пара собой двумя руками сперху на реухаратат. П/и «Пнопербол с 2 мячамию. 50 ОРУ. Упражления для развития гибкости верхнего плечевого пожел. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 50 ОРУ. Упражления на растярение, бороски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча спису в растяжку. Полбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражления на растяжку. Полбрасывании, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и се значение в формировании дерового образа жизни. Передачи мяча сперху и спиту в парах, постредич колониях. Приём мяча пизу в парах, колониях. Приём мяча прах, колониях. Полбрасавание.]	занятий волейболом. История развития волейбола. Бег. ОРУ. Стойка волейболиста.			
развития волейболя. Бег. ОРУ. Стойка волейболиета. Свособы передвижения игроков по пиощалке. Передача мича двумя руками сверху в парах. СРУ. Пи «Ппотербол с 2-мя мичами ». 46 Бег. ОРУ. Предвича мича двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу от стены. Уприженения на растижку. Пи «Ппотербол 2-мя мячами». 47 ОРУ. Упражнения двя развития поякости. ОРУ. Полбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками сниту в парах. Нижиля боколая подача. Пи «Ппотербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Приём мяча двумя руками сниту в парах. Нижиля боколая подача. Пи «Ппотербол с 2 мячами». 40 ОРУ. Иррежнения двя развития гибости верхнего плечевого пюжа. Полбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 50 ОРУ. Упражнения двя развития гибости верхнего плечевого пюжа. Полбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Упражнения на растяжку. Полбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Полбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. Пи «Ппотербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Оргизическая культура и с аначение в формировании лоропого образа жигии. Передачи мяча сверху и спиту в парах, во кстречных колоннах. Приём мяча двумя руками спиту после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча рархя колоннах. Приём мяча двумя руками спиту после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растежку. Передачи мяча растежку. Передачи мяча растажну. Передачи мяча рархя разными способами в парах, колоннах. Приём мяча двумя руками спиту после		развития волейбола. Бег. ОРУ. Стойка волейболиста.			
ОРУ. Стойка волейболиста. Сисообы передвижения игроков по площадке. Передача мяча длумя руками сперху парах. ОРУ. Пли а Пнопербол с 2-мя мячами в. 46 Бет. ОРУ. Передача мяча длумя руками серку в парах. Приём мяча длумя руками снизу от стевы. Упражления на растяжку. Пли Японербол 2 —мя мячамию. 47 ОРУ. Упражления для развития ловкости. ОРУ. Подбрасывание, подвча, передача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками спету в параж. Нижияя боковая подвчя. Или а Пнопербол с 2 мячамию. 49 ОРУ. Передача мяча над собой двузи руками спету в нарах. На «Пнопербол с 2 мячамию. 50 ОРУ. Упражления для развития гюкости верхнего плечелого пояса. Подбрасывание, подвча, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражления на растяжкух Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Упражления на растяжкух Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 54 ОРУ. Упражления на растяжкух Подбрасывания переменения. 55 ОРУ. Упражления на растяжкух Подбрасывания передачи мяча сверх и спиту в парах, во встречных колопнах. Приём мяча праумя руками сняку после переменения. 54 ОРУ. Упражления на растяжку. Передачи мяча рархя, колопнах. Приём мяча парухя рузаными способами в парых, колопнах. Приём мяча парухя рузаными способами в парых, колопнах. Приём мяча парухя, колопнах. Подбрасывание,		ОРУ. Стойка волейболиста.		l	
Способы передвижения игровов по площадке. Передагиа магча двумы руками сверху в парах. ОРУ. ПУИ «Пнопербол с 2-мя мячами». 46 Бег. ОРУ. Передача мяча двумы руками сверху в парах. Приём мяча двумы руками сверху передача, передача, передача, передача, передача, передача, передача, передача мяча двумы руками сверху приём обходы приём приём сверх приём праём приём приём праём праём праём приём праём приём праём приём праём п	(1	
Персавча мяча двумя руками сверху в парах, ОРУ. ПРи минопербол с 2-мя мячами ».		Спосооы передвижения			
Персдача мяча двумя рукамы сверуя парах. Пребол с 2-мя мячами ». Въс. ОРУ. Пряжим систуя парах. Приём мяча двумя руками снетуя от стены. Упражнения на растяжку. Піч «Пионербол 2-мя мячами». ОРУ. Прабрасывание, подача, персдача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных игр. В ору. Упражнения двя руками снетуя от					
еверху в парах. ОРУ. П/и «Пиопербог с 2-мя мачами м. 46 Бег. ОРУ. Передача мяча двума руками сверху в парах. Приём мяча двумы руками снизу от стены. Упражнения на растяжку. Пи «Пионербол 2-мя мячами». 47 ОРУ. Упражнения для развития ловкости. ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение, фоски мяча в пропессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мяча двумы руками снизу в парах. Нижияя бокомая подача, Пи «Пионербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Праём мяча двум образьнати, При «Пионербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости нерхиего плечелого пояса. Полбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных игр. 51 ОРУ. Праём мяча снизу в парах. Полбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения ив растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных игр. 53 ОРУ. Отваческая культура и се значение в формировании люрового образа жизии. Передачи мяча сперку и спиту в парах, во встречных колонаж. Подгорач мяча приях колонаж. Приём мяча двумя руками спизу после пережещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча ракумя руками спизу после пережещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными списосбами в парах, колонаж. Праём мяча парах, колонаж. Праёх мяча впрах, колонаж. Праёх мяча парах, колонаж. Праёх мяча парах, колонаж. Праёх мяча впрах, колонаж. Праёх мяча впрах, колонаж. Праёх мяча впрах, колонаж. Праёх мяча впрах, колонаж. Праёх раземене,					
«Пионербол с 2-мя мячами ». 46 Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками енняу от стены. Упражнения на растяжку. Пи «Пионербол 2-мя мячами». 47 ОРУ. Упражнения для развития ловкости. ОРУ. Полбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в пропессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя боковая подача. Пи «Пионербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Передача мяча над собой двумя руками сверху на результат. Пи «Пионербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхиего плечекото пока Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча сипту в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения па растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и е еланечие в фомировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и сипту в парах, во встретных колопнах. Приём мяча руками спизу после пережещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными спизу после пережещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными спизу после пережещения.					
10 10 10 10 10 10 10 10					
прибы мача двумы руками спизу от стены. Упражления на растяжку. П/и «Пновербол 2-мя мачамы». 47 ОРУ. Упражления для развития ловкости ОРУ. Подбрасывание, подача, передвча, ведение, броски мяча в процессе подвижных нгр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками спизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и «Пновербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Передача мячания». 40 ОРУ. Ирражления для развития гибкости верхнего плечевого пожа. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных нгр. 51 ОРУ. Приём мяча спизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных нгр. 51 ОРУ. Упражления для растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражления па растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и се значение в формировании дередачи мяча сверху и спизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча дврачим на парах, руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражления на растяжку. Передачи мяча растяжку. Передачи мяча дзимим снизу после перемещения.	.	«Пионербол с 2-мя мячами ».			
прибы мача двумы руками спизу от стены. Упражления на растяжку. П/и «Пновербол 2-мя мачамы». 47 ОРУ. Упражления для развития ловкости ОРУ. Подбрасывание, подача, передвча, ведение, броски мяча в процессе подвижных нгр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками спизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и «Пновербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Передача мячания». 40 ОРУ. Ирражления для развития гибкости верхнего плечевого пожа. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных нгр. 51 ОРУ. Приём мяча спизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в пропессе подвижных нгр. 51 ОРУ. Упражления для растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражления па растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и се значение в формировании дередачи мяча сверху и спизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча дврачим на парах, руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражления на растяжку. Передачи мяча растяжку. Передачи мяча дзимим снизу после перемещения.	46	Бег. ОРУ. Передача мяча	02.03		
Приём мача двума руками синзу от стены. Упражнения на растяжку. Плу «Пнонербол 2-мя мачами». 47 ОРУ. Упражнения для развития довкости. ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мача в процессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мача двума руками синзу в парах. Нижняя боковая подача. Пл «Пнонербол с 2 мачами». 49 ОРУ. Передача мача пард собой двумя руками сверху— на результат. Пл «Пнонербол с 2 мачами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхието плачесвого поса. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мача в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча синзу в парах. Ножных верей процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на развития и подача, передача, ведение, броски мача в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мача в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и ес значение в формировании дорокого образа жизии. Передачи мача сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча дмям уруками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на развижни парах, колоннах. Приём мяча дмям руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча дмям руками снизу после перемещения.					
енизу от стены. Упражнения на растяжку. П/и «Пионербол 2-мя мячами». 47 ОРУ. Упражнения для развития ловкости (ОРУ. Подбрасывание, подача, передвача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками синзу в тарах. Нижняя боковая подача. П/и «Пионербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Передача мяча над собой двумя руками сверху— на результат. П/и «Пионербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхи— па результат. П/и «Пионербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхнего плеченого пожса. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и се значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча двумя руками снизу поста и се значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча двумя руками снизу поста и перах, во пстречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча двумя руками снизу после перемещения.					
на растяжку. П/и «Пионербол 2-мя мячами». 47 ОРУ. Упражнения для развития ловкости. ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя рукями снизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и «Пионербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Передача мяча над собой двумя рукями снизу в параультят. П/и «Пионербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Мражнения для 16.03 развития гибкости верхието плечевого пожеа. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на 23.03 растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на 23.03 растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и е с значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в пврах, колоннах. Префасывание, облача перачыми способами в пврах, колоннах. Передачи мяча разными способами в пврах, колоннах. Передачимие,					
2-мя мячами». 04.03 развития ловкости. ОРУ. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 09.03 руками снизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и (Попербол с 2 мячами». 11.03 000 000					
47					
развития ловкости. ОРУ. Нодбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками ситуу в парах. Нижняя боковая подача, пи «Инопербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Передача мяча над собой двумя руками светуу на результат. П/и «Инопербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхието плечевого полеса. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Оризическая культура и ез значение в формировании здорового образа жизни. 154 Предачи мяча свету и снизу в парах, во встречных колоных. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча свету и снизу в парах, во встречных колоных. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча прока перемещения. 55 ОРО. Упражнения на растяжку. Передачи мяча двумя руками снизу после перемещения. 55 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча двумя руками снизу после перемещения.			0.4.02		
Подбрасывание, подача, передача, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. 11.03			04.03		
передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 48 ОРУ. Приём мяча двумя руками сисизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и «Пионербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Передача мяча над собой двумя руками сверху — на результат. П/и «Пионербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Нодбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и св значение в формировании здорового образа жизии. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Приём мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
Мяча в процессе подвижных игр. 11.03					
ИГР. 148 ОРУ. Приём мича двумя руками снизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и (Пионербол с 2 мячами». 11.03]	передача, ведение, броски			
ИГР. 148 ОРУ. Приём мича двумя руками снизу в парах. Нижняя боковая подача. П/и (Пионербол с 2 мячами». 11.03	1				
1.03		•			
руками снизу в парах. Нижняя боковая подача. П/И «Пионербол с 2 мячами». 49 ОРУ. Передача мяча над собой двумя руками сверху — на результат. П/и «Пионербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча двумя руками снизу после перемещения.			09.03		
боковая подача. П/и			07.03		
49					
11.03 11.					
собой двумя руками сверху — на результат. П/и «Пионербол с 2 мячами». 50 ОРУ. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пожеа Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и се значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
на результат. П/и			11.03		
Помербол с 2 мячами». 16.03 16.	(собой двумя руками сверху –			
16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.03 16.04 16.05 16.	1	на результат. П/и			
16.03 16.	,	«Пионербол с 2 мячами».			
развития гибкости верхнего плечевого пояса. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Понербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и се значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,			16.03		
Плечевого пояса Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на расгяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,			10.05		
Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 53 ОРУ. Физическая культура и се значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,	1 -	<u> </u>			
передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
мяча в процессе подвижных игр. 51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
51 ОРУ. Приём мяча снизу в парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 18.03 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 23.03 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 25.03 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание, 06.04					
18.03 18.]	мяча в процессе подвижных			
парах. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,	51	ОРУ. Приём мяча снизу в	18.03		
броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,]	парах. Подбрасывание,			
броски мяча в процессе подвижных игр. 52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,		полача, передача, ведение,			
ПОДВИЖНЫХ ИГР. 23.03					
52 ОРУ. Упражнения на растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,		-			
растяжку. Подбрасывание, подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,			22.02		
подача, передача, ведение , броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,			23.03		
броски мяча в процессе подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
подвижных игр. П/и «Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,	1				
«Пионербол 2 мя мячами». 53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
53 ОРУ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,	I •	«Пионербол 2 мя мячами».			
ее значение в формировании здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,	53	ОРУ. Физическая культура и	25.03		
здорового образа жизни. Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
Передачи мяча сверху и снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
в парах, во встречных колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
колоннах. Приём мяча двумя руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,	1	1 1			
руками снизу после перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
перемещения. 54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
54 ОРУ. Упражнения на растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
растяжку. Передачи мяча разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,					
разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,			06.04		
разными способами в парах, колоннах. Подбрасывание,	1	растяжку. Передачи мяча			
колоннах. Подбрасывание,					
node in nobode in bodonno,	1	-			
STOCKE MILLS B. IIPOLICECE					
броски мяча в процессе		-			
подвижных игр.			00.04		
1 ЭЭ ТОРУ Упражнения лля — 1 — 1 (DX ()4 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 —		ОРУ. Упражнения для	08.04		
		развития ловкости: челночный			
55 Of 515 inputational Asia	L 1	развития ловкости: челночный			

	бег 3×10 м. Подбрасывание,			
	подача, передача, ведение,			
	броски мяча в процессе			
	подвижных игр.	12.04		
56	ОРУ. Упражнения на	13.04		
	растяжку Передачи мяча			
	разними способами.			
	Подбрасывание, подача,			
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
	1			
	игр.	15.04		
57	ОРУ. Место российского	15.04		
	волейбола на современном			
	этапе развития европейского			
	спорта. Подбрасывание,			
	подача, передача, ведение,			
	броски мяча в процессе			
	подвижных игр.			
58	•	20.04		
30	ОРУ. Броски мяча из разных	20.04		
	исходных положений – на			
	результат. упрощённым			
	правилам. Подведение итогов			
	темы.			
«По	движные игры с элементами			·
	отивных игр» Футбол (4 часа)			
59	ОРУ. Удары средней и	22.04		
39		22.04		
	внутренней частью стопы			
	«щечкой» по неподвижному			
	мячу с места, с 1-2 шагов.			
	Ведение мяча между			
	предметами и с обводкой			
	предметов. Эстафеты с			
	ведением мяч, с передачей			
	мяча партнеру	27.04		
60	ОРУ. Упражнения для	27.04		
	развития ловкости: челночный			
	бег 3х10м. Ведение мяча			
	между предметами и с			
	обводкой предметов			
	Подвижные игры и эстафеты с			
	мячом.			
61	ОРУ. Удары средней и	29.04		
01		29.04		
	внутренней частью стопы			
	«щечкой» по неподвижному			
	мячу с места, с 1-2 шагов.			
	Ведение мяча между			
	предметами и с обводкой			
	предметов. Эстафеты с			
	ведением мяч, с передачей			
	мяча партнеру			
62		04.05	+ +	
02	ОРУ. Удары средней и	04.03		
	внутренней частью стопы			
	«щечкой» по неподвижному			
	мячу с места.			
	«Легкая атлетика»			
	(6 часов)			
63	ОРУ. Беседа по ТБ во время	06.05		
	занятий легкой атлетикой.	00.05		
	Беговые и прыжковые			
	упражнения. Бег 30 м. Старт и			
	стартовый разбег.			
64	ОРУ. Легкоатлетические	11.05		
	виды. Беговые и прыжковые			
	упражнения. Бег 30 м. Старт и			
				•

	стартовый разбег, финиширование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин.		
65	ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин.	13.05	
66	ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м.	18.05	
67	ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат.	20.05	
68	ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов модуля, года.	25.05	

№ п/п	Тема урока	Д	[ата прове	дения ур	ока	
11/11		факт 3A	план 3Б	факт ЗА	план 3Б	
	ическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика» (7 часов)					
1.	Первичный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Измерение ЧСС. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на короткую дистанцию		01.09		01.09	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
2	Виды легкой атлетики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на короткую дистанцию Метание мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Вызов номеров».		03.09		03.09	-Российская электронная школа (resh.edu.ru); -«Новая начальная школа 1—4»; -Образовательный ресурс «Начальная школа»;
3	Дозировка физических нагрузок Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на короткую дистанцию Метание мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Вызов номеров».		08.09		08.09	-«Учи.ру» — интерактив-ная образовательная онлайн платформа (uchi.ru);
4-	Бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражне-ния. Бег 30м – на результат		11.09		11.09	цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
5	История древних Олимпийских игр: Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание малого		15.09		15.09	-Российская электронная школа (resh.edu.ru);

	мяча на дальность. П/и «Мяч в		-Электронная форма
	обруч»	10.00	учебника, библиотека
6	Режим дня и личная гигиена.	18.09	РЭШ
	Бег. ОРУ. Спец. упражнения		DOTH
	для метания. Метание малого		РЭШ WWW.GTO.RU
	мяча на дальность. П/и «Мяч в		w w w.GTO.RU (САЙТГТО)
7.	обруч» Бег. ОРУ. Спец. упражнения	22.09	HTTP://RU.SPORT-
/.	для метания. Метание	22.09	WIKI.ORG/ (ВИДЫ
	малого мяча на дальность –		СПОРТА)
	на результат.		САЙТ
	in posytiziuit		МИНИСТЕРСТВА
			СПОРТА
			СВЕРДЛОВСКОЙ
			ОБЛАСТИ EMAIL:
			MINSPORTSO@EGO
			V66.RU
			NSPORTAL.RU
			(ОБРАЗОВАТЕЛЬНА
			Я СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
M	 одуль «Подвижные игры с		CE1D)
	ементами спортивных игр».		
3010	(8 часов)		
8.	Беседа по ТБ во время	25.09	
	занятий подвижными и		
	спортивными играми.		
	Правила предупреждения		
	травматизма во время		
	занятий физическими		
	упражнениями: организация		
	мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
	Подвижные игры.		
9	Подвижные игры «Третий	29.09	
	лишний». Эстафеты с	25105	
	предметами.		
10	Подвижные игры «Класс,	02.10	
	смирно!», «День и ночь».		
	Эстафеты.		
11-	Бег. ОРУ. Подвижная игра	06.10	
	«Третий лишний». Эстафета с		
10	предметами	00.10	
12-	Бег. ОРУ. Подвижная игра	09.10	
	«Третий лишний». Эстафета с		
13-	предметами Подвижные игры «Метко в	13.10	
15-	цель», «Вызов номеров».	13.10	
	Эстафеты с предметами		
14-	Подвижная игра «Передал-	16.10	
	садись», «Утка-гусь».		
	Эстафеты с предметами.		
15	П/и «Третий лишний».	20.10	
	Прыжки через скакалку –		
	на результат		
	Модуль «Гимнастика с		
	элементами акробатики»		
1.6	(12 часов)	22.10	
16.	Беседа по ТБ. Гигиенические	23.10	
	требования на уроке гимнастики. Бег. ОРУ.		
	Основная стойка. Строевые		
	упражнения.		
	Организационные команды.		

17-	Знаменитые гимнасты в	06.11	
	истории развития		
	гимнастики. Строевые		
	упражнения. Акробатические		
	упражнения: перекаты,		
	кувырок вперед, стойка на		
	лопатках, «мост из		
	положения лежа на спине.		
	Упражнения на равновесие.		
18	Строевые упражнения.	10.11	
10	Акробатические упражнения:	10.11	
	перекаты, кувырок вперед,		
	стойка на лопатках, «мост из		
	положения лежа на спине.		
	Упражнения на равновесие. Наклон туловища вперед из		
	положения стоя – на		
19-	результат. Строевые упражнения.	13.11	
13-	Лазание по гимнастической	13.11	
	стенке, по наклонной		
	скамейке. Акробатические упражнения на		
	равновесие. Прыжки в длину		
20	с места.	17.11	
20	Акробатические упражнения.	1/.11	
	Прыжки в длину с места.		
	Упражнения на равновесие		
	на гимнастическом бревне –		
	оценить технику		
2.1	выполнения.	20.11	
21	Перелазание на	20.11	
	гимнастической стенке.		
	Акробатические упражнения:		
	упоры, группировки,		
	перекаты. Прыжки в длину с		
22	места.	24.11	
22-	Перелазание на	24.11	
	гимнастической стенке.		
	Прыжки в длину с места –		
	на результат.	25.11	
23-	Акробатические упражнения:	27.11	
	упоры, группировки,		
	перекаты, кувырок вперед,		
	стойка на лопатках согнув		
	ноги, «мост» из положения		
	лежа на спине. Прыжки через		
<u></u>	скакалку.		
24-	«Осанка человека». Висы	01.12	
	простые; вис на согнутых		
	руках, согнув ноги		
	Акробатические комбинация:		
	о.с., упор присев, кувырок		
	вперед, перекат в стойку на		
	лопатках согнув ноги,		
	перекат в упор присев,		
	«мост» из положения лежа на		
	спине, упор присев, о.с.		
25	Акробатические комбинация.	04.12	
	Подтягивание – на		
	результат		
26.	Акробатические комбинация:	08.12	
	о.с., упор присев, кувырок		
	вперед, перекат в стойку на		

	<u>'</u>	1	T	
	лопатках согнув ноги,			
	перекат в упор присев,			
	«мост» из положения лежа на			
27	спине, упор присев, о.с.			
27	Акробатические	11.12		
	комбинация - оценить			
	технику выполнения.			
	одуль «Подвижные игры с			
ЭЛС	ементами спортивных игр»			
28-	(24 часа) Беседа по ТБ. «Утренняя	15.12	1	<u> </u>
20-	зарядка и физкультминутки в	13.12		
	режиме дня школьника».			
	Ведения мяча на месте			
	правой, а затем левой рукой,			
	шагом по прямой; бегом по			
	прямой. Эстафеты с мячом.			
29-	История возникновения	18.12		
	баскетбола. Элементы игры			
	баскетбол: Ловля мяча на			
	месте и в движении; броски			
	мяча 2-мя руками стоя на			
	месте (мяч снизу, у груди			
	сзади за головой); прием и			
	передача мяча; ведение мяча			
	на месте и в движении.			
20	Броски мяча в цель.	22.12	<u> </u>	
30-	Элементы игры баскетбол. Игры по выбору. Эстафеты.	22.12		
31-	Элементы игры баскетбол.	25.12		
31-	Улементы игры оаскетоол. Игра «Вызов номеров».	23.12		
	Эстафеты.			
32	Повторный инструктаж по	29.12		
32	ТБ на уроках физической	27.12		
	культуры(3А, 3В)			
	Элементы игры баскетбол.			
	П/и «Гонка мячей по кругу».			
	Эстафеты			
33-	Повторный инструктаж по	12.01		
	ТБ на уроках физической			
	культуры(ЗБ)			
	Прием и передача мяча 2-			
	мя руками от груди (10			
	передач) на месте – оценить			
34	технику выполнения. Элементы игры баскетбол.	15.01		
)4	Элементы игры оаскетоол. П/и «Передал-садись»	13.01		
35-	Элементы игры баскетбол:	19.01		
55-	П/и «Передал-садись»	19.01		
36-	Броски мяча в цель (6	22.01		
	бросков) – на результат.	22.01		
	Эстафеты с элементами			
	баскетбола.			
37	История возникновения	26.01		
	волейбола. Беседа по ТБ. Бег.			
	ОРУ. Элементы игры			
	волейбол: Подбрасывание и			
	подача мяча; прием мяча 2-мя			
	руками снизу; передача мяча			
	2-мя руками сверху; передача			
20	мяча через сетку.	20.01		
38-	Элементы игры волейбол:	29.01		
	Подбрасывание и подача мяча; прием мяча 2-мя			
	мяча, присм мяча 2-мя			

руками снизу; передача мяча	
2-мя руками сверху; передача	
мяча через сетку; нижняя	
прямая подача.	
39 Элементы игры волейбол: 02.02	
Подбрасывание и подача	
мяча; прием мяча 2-мя	
руками снизу; передача мяча	
2-мя руками сверху; передача	
мяча через сетку; нижняя	
прямая подача. Игра	
«Пионербол» по упрощенным	
правилам. 40- Элементы игры волейбол. 05.02	
Игра «Пионербол» по	
упрощенным правилам.	
41- Элементы игры волейбол. 09.02	
Игра «Пионербол» по	
упрощенным правилам.	
42- Прием и передача мяча 2- 12.02	
мя руками сверху в парах –	
оценить технику	
выполнения.	
43- Элементы игры волейбол. 16.02	
П/и «Кто дальше бросит»,	
Эстафеты.	
44 Элементы игры волейбол. 19.02	
П/и «Кто дальше бросит»,	
Эстафеты с предметами.	
45- Приём и передача мяча 2- 26.02	
мя руками снизу в парах -	
оценить технику	
выполнения. Встречная	
эстафета.	
46- История возникновения 02.03	
футбола. Беседа по ТБ.	
Правила игры. Бег. ОРУ.	
Элементы игры футбол: Удар	
внутренней стороной стопы	
(«щечкой») по не	
подвижному мячу с места, с	
1-2 шагов; по мячу,	
катящемуся на встречу; удар	
ногой с разбега по не	
подвижному и катящемуся	ř
Maint, ballanna Mana Manani	
мячу; ведение мяча между	
предметами.	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар 05.03	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу,	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами.	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами. 48- Элементы игры футбол: 12.03	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами. 48- Элементы игры футбол: 12.03	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами. 48- Элементы игры футбол: 12.03 Игры по выбору. Эстафеты. 49 Ведение мяча (с обводкой 16.03	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами. 48- Элементы игры футбол: 12.03 Игры по выбору. Эстафеты. 49 Ведение мяча (с обводкой предметов) — оценить	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами. 48- Элементы игры футбол: 12.03 Игры по выбору. Эстафеты. 49 Ведение мяча (с обводкой предметов) — оценить технику выполнения.	
предметами. 47- Элементы игры футбол: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами. 48- Элементы игры футбол: 12.03 Игры по выбору. Эстафеты. 49 Ведение мяча (с обводкой предметов) — оценить	

Мячу на точность - на результат.	
Модуль «Легкая атлетика» (7 часов)	
10 10 10 10 10 10 10 10	
52- Беседа по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Олимпийские виды спорта. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафеты Об.04 упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бет 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». ОРО. ОРО. ОРО. ОРО. ОРО. ОРО. ОРО. О	
лёгкой атлетике. Олимпийские виды спорта. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафеты 53- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 Рефлексия: демонстрация	
Олимпийские виды спорта. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафеты 53- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 58 Равномерный бег (1000м). Рефлексия: демоистрация	
ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафеты 06.04 53- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Трегий лишний». 09.04 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Трегий лишний». 09.04 55- Прыжки через скакалку - на результат. 13.04 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 16.04 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафеты 53- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Трегий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 58 Равномерный бег (1000м). Рефлексия: демонстрация	
Высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Эстафеты 53- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04	
разбег, финиширование.	
Эстафеты 06.04	
53- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 13.04	
упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 58 Равномерный бег (1000м). Рефлексия: демонстрация	
Высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - 13.04 на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 Рефлексия: демонстрация	
«Третий лишний». 09.04 54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 13.04 55- Прыжки через скакалку - на результат. 13.04 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 16.04 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
54- ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30м., высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 09.04 55- Прыжки через скакалку - на результат. 13.04 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 16.04 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
Высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
разбег, финиширование. Игра «Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 58 Равномерный бег (1000м). 20.04 Рефлексия: демонстрация	
«Третий лишний». 55- Прыжки через скакалку - 13.04	
55- Прыжки через скакалку - на результат. 13.04 56- Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 16.04 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
на результат. 56- Равномерный бег (3 мин). 16.04 Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
56- Равномерный бег (3 мин). 16.04 Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
Чередование ходьбы, бега. Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
Игры по выбору учащихся. 57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
57 Равномерный бег (6 мин) 20.04 58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
58 Равномерный бег (1000м). 23.04 Рефлексия: демонстрация	
Рефлексия: демонстрация	
прироста показателей физических	
качеств к нормативным	
требованиям комплекса ГТО	
(10 часов) 59 Челночный бег 3*10 27.04	
60 Бег 30 метров 30.04 61 Смешанное передвижение 04.05	
61 Смешанное передвижение 04.05	
62 Подтягивания на высокой и 07.05	
низкой перекладине,	
63 Сгибания и разгибания рук в 14.05	
упоре лёжа	
64 Прыжок в длину с места, 18.05	
65 Наклон вперёд из положения 21.05	
стоя на гимнастической	
скамейке	
66 Метание мяча в цель	
67 Метание мяча на дальность с	
места	
68 Поднимания туловища из	
положения лёжа на спине.	
Итоговый урок	

№ п/п	Тема урока (работы контрольного хар-ра выделить жирным шрифтом)	Д	ата провед	ения урс	жа	Электронные образовательные ресурсы (учебно-
		план 4А	факт 4Б	4A	план 4Б	методические материалы)
	«Легкая атлетика»					Единая коллекция
1.	(6 часов) Первичный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.		03.09		03.09	цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru);
	«Легкая атлетика». Беседа по ТБ на уроках лёгкой атлетики. История развития легкой атлетики. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Старт и стартовый разбег. Бег 30м.					-Российская электронная школа (resh.edu.ru); -«Новая начальная школа 1–4»; -Образовательный
2	ОРУ. Бег 30 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель.		04.09		04.09	ресурс «Начальная школа»; -«Учи.ру» — интерактив-ная
3-	Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность.		09.09		09.09	образовательная онлайн платформа (uchi.ru); -Единая коллекция цифровых образовательных
4-	Бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражне-ния. Бег 30м – на результат		11.09		11.09	ресурсов (school- collection.edu.ru); -Российская электронная школа
5.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание малого мяча на дальность.		16.09		16.09	(resh.edu.ru); -Электронная форма учебника,
6.	Бег. ОРУ. Спец. упражнения для метания. Метание теннисного –мяча в цель с 9 м – 5 попыток на результат.		18.09			РЭШ РЭШ WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЕМАІІ: MINSPORTSO@EG OV66.RU NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
7.	ОРУ. Ознакомление с комплексом ГТО. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизне-деятельности		23.09			
8	современного человека. ОРУ. Режим дня и его значение для современного		27.09			

	школьника. Изучение				
	техники выполнения				
	норматива ГТО: бег 60 м.				
	Бег 60 м. – на результат				
9	ОРУ. Самостоятельное	25.09			
	составление	20.05			
	индивидуального режима				
	дня. Изучение техники				
	выполнения норматива ГТО:				
	бег 1000 м. Бег 1000м. без				
10	учёта времени.	20.00			
10	ОРУ. Знакомство с историей	30.09			
	древних Олимпийских игр.				
	Изучение техники				
	выполнения норматива ГТО:				
	метание мяча весом 150 г.				
11.	ОРУ. Осанка как показатель	02.10			
	физического развития и				
	здоровья школьника.				
	Изучение техники				
	выполнения норматива ГТО:				
	наклон вперед из				
	положения стоя на				
	гимнастической скамье.				
12	ОРУ. Измерение	07.10			
	индивидуальных				
	показателей физического				
	развития. Изучение техники				
	выполнения норматива ГТО:				
	сгибание и разгибание рук				
	в упоре лёжа на полу.				
13	ОРУ. Упражнения для	09.10			
13	профилактики нарушения	05.10			
	осанки. Изучение техники				
	выполнения норматива ГТО:				
	челночный бег 3х10 м.				
14	ОРУ. Организация и	14.10			
14	проведение	14.10			
	самостоятельных занятий.				
	Изучение техники				
	выполнения норматива ГТО:				
	прыжок в длину с места				
1.5	толчком двумя ногами.	16.10			
15	ОРУ. Изучение техники	16.10			
	выполнения норматива ГТО:				
	поднимание туловища из				
	положения лежа на спине.				
16.	ОРУ. Физическое развитие	21.10			
	человека и факторы,				
	влияющие на его				
	показатели. Изучение				
	техники выполнения				
	норматива ГТО:				
	подтягивание из виса на				
	высокой перекладине или				
	подтягивание из виса лёжа				
	на низкой перекладине 90				
	см.				
	«Подвижные игры с элементами				
спорт	гивных игр. Футбол (4 часа)				
17	Беседа по ТБ во время	23.10			
	занятий спортивными				
	играми. Основные правила				
	игры в футбол. ОРУ. Бег в				
		-	•		

		1			
	чередовании с ходьбой 5				
	мин Удары по мячу и				
	остановки внутренней				
	стороной стопы.				
18	ОРУ. Равномерный бег до 5		06.11		
	мин. Ускорения и рывки с				
	мячом. Удары по мячу				
	внешней частью подъёма.				
	Остановки мяча подошвой,				
	внутренней стороной стопы,				
	бедром и грудью (юноши) в				
	движении. Ведение мяча				
	средней частью подъёма.				
	Мини-футбол по				
	упрощённым правилам.				
19	ОРУ. Передачи мяча с места		11.11		
17	на точность партнеру.		11.11		
	Ведение мяча внутренней и				
	средней частью подъёма.				
	Остановки мяча внутренней				
	стороной стопы. Удары по				
1	мячу ногой на точность.				
1	Мини-футбол по				
1	упрощённым правилам.				
20	Ведение мяча внутренней		13.11		
20	частью подъёма. Удары по		1.0.11		
	мячу в заданную половину				
	футбольных ворот. Мини-				
	футбол по упрощённым				
	правилам. Ведение и				
	передача мяча.				
μ.Γ	имнастика с элементами				
	импастика с элементами акробатики» (10 часов)				
21	Беседа по ТБ во время		18.11		
21	занятий гимнастикой.		10.11		
	История зарождения				
	современных Олимпийских				
	игр. Бег. ОРУ. Повороты в				
	движении направо и налево;				
	перестроение из одной				
	колонны в 2, 3, 4 и обратно.				
	Подтягивание в висе (м.), в				
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
22	висе лежа (д.). ОРУ. Упражнения для		20.11		
22	развития гибкости. Наклон		20.11		
1	<u> </u>				
1	вперёд из положения стоя с прямыми ногами– на				
1	результат.				
23	ОРУ. Упражнения для	1	5.11		
23	формирования осанки.		J.11		
1	Упоры (присев, лежа,				
1	согнувшись лежа, сзади).				
1	Седы. Мост» из положения				
1	лежа на спине; равновесие				
1	на одной (д.).				
24	Сгибание и разгибание		27.11		
	рук в упоре лёжа - на		۵/۰۱۱		
1	результат				
25	Выполнение комплекса ОРУ		02.12		
23	с гимнастической палкой.		02.12		
1	Группировка из положения				
1	лежа. «Мост» из положения				
1	лежа. Перекаты. Прыжки				
	через скакалку				

26	Выполнение комплекса ОРУ	04.12	
	с гимнастической палкой.		
27	ОРУ. Подъём туловища из	09.12	
	положения лёжа (за 1 мин)		
	– на результат.		
28	Бег. ОРУ. Передвижения по	11.12	
20	гимнастической стенке.	11.12	
	Перелазанье через горку		
	матов и гимнастическую		
20	скамейку Висы и упоры	16.12	
29	Бег. ОРУ. Упражнения на	16.12	
	равновесие. Прыжки через		
2.0	скакалку.	10.10	
30	Бег. ОРУ. Прыжки через	18.12	
	скакалку за 30 сек. – на		
	результат.		
Mo	дуль «Подвижные игры с		
эле	ментами спортивных игр»		
	Баскетбол (14 часов)		
31	Беседа по ТБ во время	23.12	
	занятий баскетболом.		
	История развития		
	баскетбола. Бег. ОРУ.		
	Подбрасывание, подача,		
1	передача, ведение, броски		
	мяча в процессе подвижных		
	игр.		
32	Повторный инструктаж	25.12	
32	по ТБ на уроках	23.12	
	но 1В на уроках физической культур.		
	Вредные привычки и их		
	отрицательные влияние на		
	достижения в спорте. Бег.		
	ОРУ. Ловля и передачи мяча		
	одной рукой от плеча в		
	парах Подтягивание на		
	высокой перекладине (м.),		
	на низкой перекладине (д.)		
	- на результат.		
33	Бег. ОРУ. «Челночный» бег	30.12	
	3х10 м. Ловля и передачи		
	мяча одной рукой от плеча в		
	парах. Броски мяча одной		
	рукой сверху с места.		
34	ОРУ. Подбрасывание,	13.01	
	подача, передача, ведение,		
	броски мяча в процессе		
	подвижных игр.		
35	ОРУ. Подбрасывание,	15.01	
	подача, передача, ведение,		
	броски мяча в процессе		
	подвижных игр.		
36	Рациональное питание	20.01	
	спортсменов. ОРУ. Ловля и	20.01	
	передачи мяча одной рукой		
	от плеча в тройках. Броски		
	мяча одной рукой сверху с		
37	места	22.01	
3/	ОРУ Подбрасывание,	22.01	
	подача, передача, ведение,		
	броски мяча в процессе		
20	подвижных игр	27.01	
38	ОРУ Прыжки в длину с	27.01	
	места – на результат.		

39	ОРУ Подбрасывание,	29.01		
	подача, передача, ведение,			
	броски мяча в процессе			
	подвижных игр.			
40	ОРУ. Бросок мяча в цель-	03.03		
40	-	05.05		
4.1	на результат.	05.02		
41	ОРУ. Правила гигиены во	05.03		
	время занятий физическими			
	упражнениями.			
	Подбрасывание, подача,			
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
	игр.			
42	ОРУ. «Челночный» бег 4х9	10.03		
42		10.03		
	м. Ведение мяча Броски			
	мяча одной рукой сверху с			
	места.			
43	Упражнения для развития	12.03		
	силы мышц рук и туловища.			
	ОРУ. Броски в кольцо.			
	Подвижные игры с			
	элементами баскетбола.			
44	«Челночный» бег 4х9 м. на	17.03		
		17.03		
П	результат.			
	вижные игры с элементами			
СП	ортивных игр» Волейбол			
	(14 часов)		1	
45	Беседа по ТБ во время	19.03		
	занятий волейболом.			
	История развития			
	волейбола. Бег. ОРУ.			
	Стойка волейболиста.			
	Способы передвижения			
	игроков по площадке.			
	Передача мяча двумя			
	руками сверху в парах. ОРУ.			
	П/и «Пионербол с 2-мя			
4.5	мячами ».	24.00		
46	Бег. ОРУ. Передача мяча	24.03		
	двумя руками сверху в			
	парах. Приём мяча двумя			
	руками снизу от стены.			
	Упражнения на растяжку.			
	П/и «Пионербол 2-мя			
	мячами».			
47	ОРУ. Упражнения для	26.03		
',	развития ловкости. ОРУ.	20.03		
	Подбрасывание, подача,			
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
40	игр.	07.04		
48	ОРУ. Приём мяча двумя	07.04		
	руками снизу в парах.			
	Нижняя боковая подача. П/и			
	«Пионербол с 2 мячами».			
49	ОРУ. Передача мяча над	09.04		
	собой двумя руками			
	сверху – на результат. П/и			
	«Пионербол с 2 мячами».			
50	ОРУ. Упражнения для	14.04		
50	развития гибкости верхнего	14.04		
	плечевого пояса			
i	Подбрасывание, подача,			
	передача, ведение, броски			

				1
	мяча в процессе подвижных			
	игр.	1.504		
51	ОРУ. Приём мяча снизу в	16.04		
	парах. Подбрасывание,			
	подача, передача, ведение,			
	броски мяча в процессе			
	подвижных игр.			
52	ОРУ. Упражнения на	21.04		
	растяжку. Подбрасывание,			
	подача, передача, ведение,			
	броски мяча в процессе			
	подвижных игр. П/и			
- 50	«Пионербол 2 мя мячами».	22.04		
53	ОРУ. Физическая культура и	23.04		
	ее значение в формировании			
	здорового образа жизни.			
	Передачи мяча сверху и			
	снизу в парах, во встречных			
	колоннах. Приём мяча			
	двумя руками снизу после			
54	перемещения.	28.04		
) 34	ОРУ. Упражнения на	28.04		
	растяжку. Передачи мяча разными способами в парах,			
	колоннах. Подбрасывание,			
	подача, передача, ведение, броски мяча в процессе			
	подвижных игр.			
55	ОРУ. Упражнения для	30.04		
33	развития ловкости:	30.04		
	челночный бег 3×10 м.			
	Подбрасывание, подача,			
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
	игр.			
56	ОРУ. Упражнения на	05.05		
	растяжку Передачи мяча	00.00		
	разними способами.			
	Подбрасывание, подача,			
	передача, ведение, броски			
	мяча в процессе подвижных			
	игр.			
57	ОРУ. Место российского	07.05		
	волейбола на современном			
	этапе развития европейского			
	спорта. Подбрасывание,			
	подача, передача, ведение,			
	броски мяча в процессе			
	подвижных игр.			
58	ОРУ. Броски мяча из	12.05		
	разных исходных			
	положений – на результат.			
	упрощённым правилам.			
	Подведение итогов темы.			
	вижные игры с элементами			
	чивных игр» Футбол (4 часа)		T T	
59	ОРУ. Удары средней и	14.05		
	внутренней частью стопы			
	«щечкой» по			
	неподвижному мячу с места,			
	с 1-2 шагов. Ведение мяча			
1			1	ı
	между предметами и с обводкой предметов.		l	

передачей мяча партнеру ОРУ. Упражиения для развития дов со достойный бет 3х10м. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов Подвижные игры и зетафеты с мячом. ОРУ. Удары средий и зетафеты с мячом. В детафеты с мячом. В детафеты с мячом. В детафеты с начом и с обводкой предметой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. ОРУ. Удары средией и в путренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места. «Легкая атлетика» (6 часов) ОРУ. Удары средней и в путренней частью стопы «щечкой» но неподвижному мичу с места. «Легкая атлетика» (6 часов) ОРУ. Беседа по ТБ по премя завитий легкой залетиков. Беговые и прыжковые упражнения. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет. ОРУ. Отегкоаглетические виды. Бетовые и прыжковые упражнения. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет. финици-рование. Бет в чередовании с ходьбой до 5 мин. ОРУ. Физические качества, когорые развиваются в протессе завитий легкой зглетикой. Спец. Бетовые упражнения к дет 30 м. Парт и стартовый разбет. финици-рование. Бет в чередовании с ходьбой до 5 мин. ОРУ. Физические качества, когорые развиваются в протессе завитий легкой зглетикой. Спец. Бетовые упражнения для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м (5 попыток) на результат. Развиомерный бет по передеченной местности (10 мям). Подведение итогов			1	Т	T.	T
19.05 развития ловкости: челночный бет 3х10м. Ведение мяча между предметами и с обводкой претметов Подвижные игры и эстафеты с мячом. 21.05 претметов Подвижные игры и эстафеты с мячом. 21.05 претметов Подвижные игры и остафеты с мячом. 21.05 претметов Подвижные игры и остафеты с ведением мяча между предметами и с обводкой предметов. 3 стафеты с ведением мяча между предметами и с обводкой предметов. 3 стафеты с ведением мяча между предметами и с обводкой предметов. 3 стафеты с ведением мяча между предметами и с обводкой предметов. 4 стафеты с магатетика (с часов) 4 стафеты с магатетика (с часов) 4 стафеты с магатетика (с часов) 5 стафеты с магатетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет. 4 стафетовый разбет. 4 стафетовый разбет, финиппи-рование. Бет а чередовании с ходьбой до 5 мин. 6 стафеты с магатетикой. Спец. беговые и прыжковые упражнения двета, с качества, которые развиваются в процессе занятий лёткой атглетикой. Спец. беговые упражнения двя педа с 8 м. 6 стафеты с 8 м. 6 стафеты предменения двя метания, метание теннисного мяча в цель с 8 м. 6 стафеты предменения двя метания, метание теннисного мяча в цель с 8 м. 6 стафеты предменения двя бет по пересеченной местности (10 мам). Подведение итогов		Эстафеты с ведением мяч, с				
развития ловкости: челючный бет 3х.10м. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметоть Подиминые игры и эстафеты с мячом. 61 ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «плечкой» по неподинялюму мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметом. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удары средней и внутренией частью стопы «плечкой» по неподвижному мячу с места. «Леткая атлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Удары средней и внутренией частью стопы «плечкой» по неподвижному мичу с места. «Леткая атлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время завятий легкой втлетикой. Беговые и прыжковые упражления, Бет 30 м. Старт и стартовый разбет. 64 ОРУ. Петковтлетические виды. Беговые и прыжковые упражления с эб эм. Старт и стартовый разбет, финини-рование. Бет в чередовании с ходьбой до 5 мии. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в происсее занятий лёгкой зглетикой. Спец. бетовые упражления, Спец. бетовые упражления, для метапия, Метание тенинского мяча в пель с 8 м. (5 попыток) - на результат. Равномерный бет до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражления для метапия, Метание тенинского мяча в пель с 8 м. (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бет, передача алочки. Равномерный бет по пересечённой местности (10 мли). Подведение итогов						
челночный бет 3x10м. Ведение мача между предметами и с обводкой перыметами и с обводкой по неподмяному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой и с	60	ОРУ. Упражнения для	19.05			
Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов Нодвижные игры и эстафеты с мячом. 61 ОРУ. Удрам средней и внутренней частью стопы «печкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удрам средней и внутренней частью стопы «печкой» по неподвижному мячу с места. 63 ОРУ. Удесела по Ть во время завятий легкой атлетикой. Веговые и прыжковые упражления. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет. 64 ОРУ. Петкоатлетические виды. Бетовые и прыжковые упражления. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет, финици-регование к одект, старт и стартовый разбет, финици-регование к одект, старт и стартовый разбет, финици-реламись. Бет в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Финические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спед. бетовые упражления. Бет 30 м. старт образования с ходьбой до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражления. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражления для метания, метание теннисного мяча в цель с 8 м. 68 ОРУ. Специальные упражления для метания, метание теннисного мяча в цель с 8 м. (5 попыток) - на результат. Разпомерный бет по пересесейнной местности (10 мин). Повведение птогов		развития ловкости:				
предметами и с обводкой предметов Подвижные игры и эстафеты с мячом. 61 ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «печкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «печкой» по неподвижному мячу с места. 63 ОРУ. Бессал по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения, Бег 30 м. Старт и стартовый разбет. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбет, финици-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые разимпаются в процессе занятий легкой атлетикой. Спец. беговые упражнения, Бег 30 м. Старт и стартовый разбет, финици-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые разимпаются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения, Бег 30 м. — на ресультат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м. (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстефетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечной местности (10 мии). Подведение птогов		челночный бег 3х10м.				
предметами и с обмодкой предметов Подвижные игры и эстафеты с мячом. 61 ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «пречкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «пречкой» по неподвижному мячу с места. 63 ОРУ. Бессал во ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения, Бет 30 м. Старт и стартовый разбет. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражления. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет, финици-рование. Бет в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развилий легкой атлетикой. Спец. беговые упражления. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет, финици-рование. Бет в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развильаются в процессе занятий лёткой атлетикой. Спец. беговые упражления, Бет 30 м. — на ресультат. Равномерный бет до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения, Бет 30 м. — на ресультат, в разметания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м. (5 попыток). — на ресультат. 68 ОРУ. Эстафетный бет, передача папочки. Равномерный бет по пересеченной местности (10 мии). Подведение потосв		Ведение мяча между				
предметов Подвижные игры и эстафеты с мязчом. 61 ОРУ. Удары средней и внутренией частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шягов. Всдение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру 62 ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места. «Леткая ятлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Бессца по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения, Бет 30 м. Старт и стартовый разбет. 64 ОРУ. Леткоатастические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет, финиции-рование. Бет в чередовании с хольбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развываются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спецьовые упражнения. Бет 30 м. — на ресультат. Раномерный бет до 5 мин. 66 ОРУ. Опециальные упражнения. Бет 30 м. — на ресультат сеговые упражнения. Бет 30 м. — на ресультат. Раномерный бет до 5 мин. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. (5 попыток). — на переуменния для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м. (5 попыток). — на результат. 68 ОРУ. Эстециальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м. (5 попыток). — на результат. 68 ОРУ. Эстециальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м. (5 попыток). — на результат. 68 ОРУ. Эстециальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м. (5 попыток). — на результат. 68 ОРУ. Эстециальные упражнения для метания. Равномерный бет по пересечённой местности (10 мин). Подведение потости (10 мин). Подведение потости (10 мин). Подведение потости (10 мин). Подведение потости (10 мин).						
1						
ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по пеподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру						
внутренней частью стопы «печкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удары средней и внутренией частью стопы «печкой» по пеподвижному мячу с места. «Легкам атлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бет 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бет 30 м. Старт и стартовый разбег, финици-орожние. Бет 8 чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Стец. беговые упражнения. Бет 30 м. — на результат. Равномерый бет до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения бет об мин. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. (5 попытым мача в пель с 8 м. (6 пересейной метания. Равномерный бет, пересейной метания. Равномерный бет, пересейной местностно (10 мин). Подведение итогов	61		21.05			
«пречкой» по неподвижному мячу с места, с 1-2 платов. Ведение мяча между предметями и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «печкой» по неподвижному мячу с места. «Легкая атлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбет. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбет, финипи-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий легкой атлетикой. Спец. беговые упражнения для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в пель с 8 м. (5 польток) - па результат. В ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов	01	рилтронной ности о стопи	21.03			
неподвижному мячу с места, с 1-2 ппагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удары средней и внутренией частью стопы «шечкой» по неподвижному мячу с места. «Легкая аглетика» (б часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий легкой аглетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбет. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбет, финипи-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание тенниеного мяча в цель с 8 м. (5 польток) - на результат. Теленого мяча в цель с 8 м. (5 польток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
с 1-2 шагов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удары средней и внутренней частью стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места. «Легкая ятлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые разиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения Бег 30 м. — на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. (5 польток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов		· ·				
между предметами и с обводкой предметов.						
обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 62 ОРУ. Удары средней в внутренией частью стопы «шечкой» по неподвижному мячу с места. «Легкая атлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время завятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финици-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мии. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёткой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. — па результат. Равномерный бег до 5 мии. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. (8 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мии). Подведение итогов						
Эстафеты с ведением мяч, с передачей мяча партнеру. 26.05						
передачей мяча партнеру 26.05						
62						
внутренней частью стопы «шечкой» по неподвижному мячу с места. «Легкая ятлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. — на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание тепнисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание тепнисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итотов						
«щечкой» по неподвижному мячу с места. «Леткая атлетика» (6 часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий леткой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбет. 64 ОРУ. Леткоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бет 30 м. Старт и стартовый разбет, финиши-рование. Бет в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёткой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бет 30 м. — на результат. Равномерный бет до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бет, передача палочки. Равномерный бет по пересечённой местности (10 мин). Подведение итотов	62		26.05			
Неподвижному мячу с места.						
Места. «Леткая атлетика» (6 часов)		«щечкой» по				
Места. «Леткая атлетика» (6 часов)		неподвижному мячу с				
(6 часов) 63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финипи-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. — на результат. Равномерный бет до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бет по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий леткой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Леткоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёткой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. — на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег, передача палочки. Равномерный бег, пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов		«Легкая атлетика»				
63 ОРУ. Беседа по ТБ во время занятий леткой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Леткоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёткой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. — на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег, передача палочки. Равномерный бег, пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов		(6 часов)				
занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. — на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в в цель с 8 м. (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по перессечённой местности (10 мии). Подведение итогов	63		28.05			
Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. — на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в в цель с 8 м (5 попыток) — на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по перессечённой местности (10 мии). Подведение итогов		занятий легкой атлетикой.				
упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёткой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. (5 повыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мии). Подведение итогов						
и стартовый разбег. 64 ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. — на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по перессейнной местности (10 мии). Подведение итогов						
ОРУ. Легкоатлетические виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
виды. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 полыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов	6/1					
упражнения. Бег 30 м. Старт и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов	04					
и стартовый разбег, финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бет 30 м. — на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) — на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
финиши-рование. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
чередовании с ходьбой до 5 мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
мин. 65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бет 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) – на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
65 ОРУ. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов		*				
которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
процессе занятий лёгкой атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов	65	-				
атлетикой. Спец. беговые упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
упражнения. Бег 30 м. – на результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
результат. Равномерный бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
бег до 5 мин. 66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
66 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов		бег до 5 мин.	 			
Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов	66		-			
Метание теннисного мяча в цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов		упражнения для метания.				
цель с 8 м. 67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
67 ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
упражнения для метания. Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов	67					
Метание теннисного мяча в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
в цель с 8 м (5 попыток) - на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
на результат. 68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
68 ОРУ. Эстафетный бег, передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
передача палочки. Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов	60					
Равномерный бег по пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов	08					
пересечённой местности (10 мин). Подведение итогов						
мин). Подведение итогов						
І Імолуля, гола.						
ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ		модуля, года.				

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Предмет	
Класс	
Учитель	

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	проведено	корректировки	коррсктировки