**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании ФГОС, соответствующей Примерной ООП НОО.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Учащиеся научатся:**

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;

- раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;

- перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;

- разъяснять основы развития быстроты.

**В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» учащиеся научатся:**

- перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики;

- наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса;

- разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;

- перечислять основные принципы закаливания.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма;

- перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;

- наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

**В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» учащиеся научатся: -**

**-** обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

**-**проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

**В результате изучения теоретического раздела «Спорт» учащиеся научатся**:

- узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта;

- перечислять и сравнивать особенности стилей плавания;

- объяснить роль участников спортивной тренировки;

- перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

 **Учащиеся получат возможность научиться:**

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;

- узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

**В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» учащиеся научатся:**

- излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;

- перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

**Учащиеся получат возможность научиться**:

- узнавать талисманов Олимпийских игр.

**В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» учащиеся научатся**- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;

- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- лазать по канату (3 метра);

- играть в баскетбол по упрощенным правилам;

- уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

**Выпускник начальной школы получит возможность научиться**:

- сохранять правильную осанку;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

**1 блок.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 3 класс. Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Обучение технике катания на коньках и классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятийв зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

**2 блок.** Здоровый образ жизни. 3 класс. Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

**3 блок.** Начальные основы анатомии человека. 3 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания. Приёмы первой помощи при травмах.

**4 блок.** Спорт.

3 класс. Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

**5 блок.** История физической культуры и Олимпийское образование.

3 класс. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

Общеразвивающие упражнения, игры, упражнения легкой атлетики и гимнастики используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки.**3 класс**

**Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений,** упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

**Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Акробатические упражнения:** мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их. **Гимнастические упражнения** прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи.

Прыжок через гимнастического козла.

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками, одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

**Подвижные игры.**

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

**Спортивные игры.**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

**Волейбол:** передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | Количество часов |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями | 1 |
| Лёгкая атлетика: бег. Спринт в лёгкой атлетике. | 1 |
| Ходьба и бег | 5 |
| Прыжки в длину с места | 2 |
| Прыжки в длину с разбега | 3 |
| Метание мяча | 5 |
| Акробатика. Строевые упражнения | 6 |
| Висы. Гимнастические упражнения | 6 |
| Лазание по канату, упражнения на развитее равновесия | 2 |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 4 |
| Режим выходного дня. Спортивная одежда: термобельё. Комплекс утренней гимнастики № | 1 |
| Закаливание. Тренировка. Правильная осанка | 1 |
| Мой организм: опорно – двигательный аппарат. Пальчиковая гимнастика. Комплекс утренней гимнастики №3. | 2 |
| Мой организм: артерии и вены, лёгкие | 1 |
| Подвижные игры на основе футбола | 8 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 7 |
| Подвижные игры на основе волейбола | 9 |
| Виды спорта | 1 |
| Подвижные игры | 18 |
| История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр. | 2 |
| Бег по пересечённой местности | 7 |
| Ходьба и бег | 7 |
| Метание мяча | 3 |
| Итого | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Название раздела,** **темы** | **Коли-****чество****часов** | **Вид деятельности, используемая технология\*** | **Образовательные ресурсы** | **Вид контроля** **(текущий, тематический,** **итоговый)** | **Домашнее задание** |
| 1 |  | ***Теоретическая часть*** ***Физическая культура.***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями | **1** | Инструктаж по ТБСодержание различных форм физической культуры.Комплекс утренней гимнастики №1. | Инструкция по ТБ. Учебник с. 4-5, 10-11. Музыкальный центр, аудиозаписи, мяч. | Текущий | Комплекс утренней гимнастики № 1 |
| 2 |  | Лёгкая атлетика: бег. Спринт в лёгкой атлетике. | 1 | Способ передвижения бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. | Учебник с. 6-9. Презентация «Рекорды в беге» | Текущий | Учебник с. 6-9. |
| 3 |  | ***Практическая часть.******Лёгкая атлетика*** Ходьба и бег | 15 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Секундомер, кегли, флажки, финишная лента, аптечка | Текущий | Подвижные игры на свежем воздухе |
| 4 |  | Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Змея». Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Учебник с.14. Секундомер, кегли, флажки, финишная лента, аптечка | Текущий | Подвижные игры на свежем воздухе |
| 5 |  | Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Змея». Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Учебник с.14. Секундомер, кегли, флажки, финишная лента, аптечка | Текущий | Комплекс утренней гимнастики № |
| 6 |  | Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Секундомер, кегли, флажки, финишная лента, аптечка | **Контрольное упражнение (челночный бег 3\*10 м) (тематический)** | Ходьба через несколько препятствий.  |
| 7 |  | Ходьба и бег |  | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Игра «Мяч соседу». Понятия: *эстафета, старт, финиш*. Влияние бега на здоровье | Учебник с.14. Секундомер, литература по физкультуре с понятиями, флажки, финишная лента, аптечка | **Контрольное упражнение (бег 30м).****Учёт по бегу** **60 м (тематический)** | Комплекс утренней гимнастики № |
| 8 |  | Прыжки в длину с места |  | Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «Мяч соседу». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Учебник с.14. Рулетка измерительная, флажки, аптечка, литература по физической культуре, мат гимнастический | **Контрольное упражнение (наклон вперёд из положения сидя) (тематический)** | Прыжки в длину с места |
| 9 |  | Прыжки в длину с места |  | Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств умения выявлять технические ошибки и исправлять их. | Рулетка измерительная, флажки, аптечка, мат гимнастический | **Контрольное упражнение (прыжок в длину с места) (тематический)** | Прыжки в длину с места |
| 10 |  | Прыжки в длину с разбега |  | Освоение техники прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. умения выявлять технические ошибки и исправлять их.Правила соревнований в беге, прыжках | Учебник с.15. Рулетка измерительная, флажки, аптечка, литература по физической культуре, спорту, мат гимнастический, секундомер, лента финишная | **Контрольное упражнение (6 – минутный бег) (тематический)** | Учебник с.15., подвижные игры |
| 11 |  | Прыжки в длину с разбега |  |  Освоение техники прыжка в длину с разбега. «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. умения выявлять технические ошибки и исправлять их.Влияние бега на здоровье | Учебник с.15. Большой и малые мячи, флажки, аптечка, литература по физической культуре, спорту, мат гимнастический, секундомер, лента финишная | Текущий | Прыжки в длину с разбега |
| 12 |  | Прыжки в длину с разбега |  | Освоение техники прыжка в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. умения выявлять технические ошибки и исправлять их.Влияние бега на здоровье | Рулетка измерительная, флажки, аптечка, литература по физической культуре, спорту, мат гимнастический, секундомер, лента финишная | Текущий | Прыжки в длину с разбега |
| 13 |  | Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. умения выявлять технические ошибки и исправлять их.Правила соревнований в метании | Учебник с.15. Малые и большие мячи, мишени для метания, перекладина, аптечка, литература по физической культуре, спорту | **Контрольное упражнение (подтягивание) (тематический)** | Учебник с.15, метание малого мяча с места на дальность |
| 14 |  | Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. умения выявлять технические ошибки и исправлять их.Правила соревнований в метании | Учебник с.15. Малые и большие мячи, мишени для метания, перекладина, аптечка, литература по физической культуре, спорту | Текущий | Метание мяча, подвижные игры |
| 15 |  | Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.  | Малые мячи, набивные мячи, аптечка, литература по физической культуре, спорту | Текущий | Метание мяча |
| 16 |  | Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.  | Малые мячи, набивные мячи, аптечка, литература по физической культуре, спорту | Текущий | Метание мяча |
| 17 |  | Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит»..  | Малые мячи, набивные мячи, литература по физической культуре, спорту | Текущий | Метание мяча |
|  |  |  |
| 18 |  | ***Практическая часть.******Гимнастика с основами акробатики*** Акробатика. Строевые упражнения | ***18 ч*** | Освоение техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |  Учебник с. 16-17. Мат гимнастический, инструкция по ТБ, аптечка, музыкальный центр, аудиозаписи. скакалки | Текущий | Учебник с. 16-17, подвижные игры |
| 19 |  | Акробатика. Строевые упражнения |  | Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения акробатических упражнений.ОРУ. Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей | Учебник с.16-17. Мат гимнастический, аптечка, музыкальный центр, аудиозаписи, скакалки | Текущий | Учебник с.16-17 |
| 20 |  | Акробатика. Строевые упражнения |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения акробатических упражнений.ОРУ. Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей | Учебник с. 16-17. Мат гимнастический, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка, скакалки | Текущий | Учебник с. 16-17, выполнить стойку на лопатках,мост из положения лежа на спине |
| 21 |  | Акробатика. Строевые упражнения |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Освоение техники выполнения акробатических упражнений.Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Мат гимнастический, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка, скакалки | Текущий | Стойка на лопатках.  |
| 22 |  | Акробатика. Строевые упражнения |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Комбинация из разученных элементов.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения акробатических упражнений.ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Мат гимнастический, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка, скакалки | Текущий | Стойка на лопатках.  |
| 23 |  | Акробатика. Строевые упражнения |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Комбинация из разученных элементов.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения акробатических упражнений.ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Мат гимнастический, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | **Учёт по выполнению строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации (тематический)** | Стойка на лопатках, подвижные игры |
| 24 |  | Висы. Гимнастические упражнения |  | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Перекладина, обручи, стенка гимнастическая, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 25 |  | Висы. Гимнастические упражнения |  | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Перекладина, обручи, стенка гимнастическая, аптечка, музыкальный центр, аудиозаписи, гимнастическая скамейка | Текущий | Подвижные игры. Вис стоя и лежа. |
| 26 |  | Висы. Гимнастические упражнения |  | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | Перекладина, обручи, стенка гимнастическая, аптечка, музыкальный центр, аудиозаписи, гимнастическая скамейка | Текущий | Подвижные игры |
| 27 |  | Висы. Гимнастические упражнения |  | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | Перекладина, обручи, стенка гимнастическая, аптечка, музыкальный центр, аудиозаписи, гимнастическая скамейка | Текущий | Подвижные игры |
| 28 |  | Висы. Гимнастические упражнения |  | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Перекладина, обручи, стенка гимнастическая, аптечка, гимнастическая скамейка, музыкальный центр, аудиозаписи, предметы для ОРУ | Текущий | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях |
| 29 |  | Висы. Гимнастические упражнения |  | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Перекладина, обручи, стенка гимнастическая, аптечка, гимнастическая скамейка, музыкальный центр, аудиозаписи, предметы для ОРУ | **Учёт по выполнению строевых команд, висов, подтягиванию в висах (тематический)** | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях |
| 30 |  | Гимнастика: лазание по канату |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по канату на высоту до 3м.Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Учебник с. 24-25, музыкальный центр, канат для лазанья, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Учебник с. 24-25, подвижные игры |
| 31 |  | Лазание по канату, упражнения на развитее равновесия  |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей | Учебник с. 24-25, 26-27 , канат для лазанья, бревно гимнастическое напольное музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |
| 32 |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей | Учебник с. 24-25, 26-27 , бревно гимнастическое напольное, канат для лазанья, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |
| 33 |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | Аптечка, гимнастический конь, канат для лазанья, музыкальный центр, аудиозаписи, скамейка гимнастическая | Текущий | Учебник с.27, комплекс утренней гимнастики |
| 34 |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | Аптечка, гимнастический конь, канат для лазанья, музыкальный центр, аудиозаписи, скамейка гимнастическая | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |
| 35 |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | Аптечка, канат для лазанья, музыкальный центр, аудиозаписи, скамейка гимнастическая | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |
| 36 |  | ***Теоретическая часть.******Здоровый образ жизни*** Режим выходного дня. Спортивная одежда: термобельё. Комплекс утренней гимнастики № | ***2ч*** | Правила составления режима дня. Комплекс утренней гимнастики №2: упражнения с предметами. | Учебник с. 12-13,28-29 Шарф, скакала, палка. | Текущий | Учебник с. 12-13,28-29 Комплекс утренней гимнастики |
| 37 |  | Закаливание. Тренировка. Правильная осанка. |  | Основы закаливания. Усиление комплекса для формирования правильной осанки. | Учебник с. 20-21, 22-23, 70-71. | Текущий | Выполнить упражнения для формирования правильной осанки. |
| 38 |  | ***Практическая часть.***  ***Подвижные игры*** Подвижные игры | ***18 ч*** | ОРУ с обручами. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 39 |  | Подвижные игры |  | ОРУ с обручами. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, скакалки, музыкальный центр, аудиозаписи, секундомер, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 40 |  | Подвижные игры |  | ОРУ в движении. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кто обгонит», Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, мячи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 41 |  | Подвижные игры |  | ОРУ в движении. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кто обгонит», Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, мячи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 42 |  | Подвижные игры |  | ОРУ с мячами. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, мячи, аптечка | Текущий | Подвижные игры с мячами |
| 43 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры с мячами |
| 44 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры с мячами |
| 45 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, палки гимнастические, аптечка | Текущий | Подвижные игры с мячами |
| 46 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, палки гимнастические, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры с мячами |
| 47 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, палки гимнастические, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры с мячами |
| 48 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 49 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 50 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 51 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 52 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, мячи, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 53 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, мячи, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 54 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Паровозики», «Наступление» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 55 |  | Подвижные игры |  | ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Паровозики» ,«Наступление» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Обручи, флажки, лента финишная, секундомер, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры |
| 56 |  | ***Теоретическая часть*** ***Начальные основы анатомии человека*** Мой организм: опорно – двигательный аппарат. Пальчиковая гимнастика. Комплекс утренней гимнастики №3. | ***3ч*** | Опорно – двигательная система, гимнастика для пальцев рук, комплекс упражнений с мячом или мягкой игрушкой. | Учебник с. 32-33, 34-35, 44-45.Таблица «Скелет человека», мяч или мягкая игрушка. | **Тематический. Составление комплекса утренней гимнастики с мячом.**  | Учебник с. 32-33, 34-35, 44-45,комплекс утренней гимнастики с мячом |
| 57 |  | Мой организм: артерии и вены, лёгкие. |  | Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания. | Учебник с. 50-53. Презентация «Движение крови» | Текущий | Учебник с. 50-53, комплекс утренней гимнастики с мячом |
| 58 |  | Мой организм: артерии и вены, лёгкие. |  | Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека. | Учебник с.30-31, 48-49. Презентация. | Текущий | Комплекс утренней гимнастики с мячом. |
| 59 |  | ***Практическая часть.*** ***Спортивные игры*** Подвижные игры на основе футбола. | ***24 ч*** | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры на основе футбола |
| 60 |  | Подвижные игры на основе футбола.  |  | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры на основе футбола |
| 61 |  | Подвижные игры на основе футбола. |  | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры на основе футбола |
| 62 |  | Подвижные игры на основе футбола.  |  | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры на основе футбола |
| 63 |  | Подвижные игры на основе футбола. |  | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры на основе футбола |
| 64 |  | Подвижные игры на основе футбола. |  | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий  | Подвижные игры на основе футбола |
| 65 |  | Подвижные игры на основе футбола. |  | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.  ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры на основе футбола |
| 66 |  | Подвижные игры на основе футбола.  |  | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.  ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Подвижные игры на основе футбола |
| 67 |  | ***Теоретическая часть*** ***Спорт*** Виды спорта | ***1 ч*** | Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, велоспорт, баскетбол, футбол. Понятия: « тренер, спортсмен, спортивная тренировка». | Учебник с. 20-21, 38- 43, 54-55, 60-61.Презентация «Виды спорта» | Текущий | Учебник с. 20-21, 38- 43, 54-55, 60-61. Виды спорта |
| 68 |  | Подвижные игры на основе баскетбола ***Практическая часть (продолжение)*** |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»). Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игра «Гонка мячей по кругу» |
| 69 |  | Подвижные игры на основе баскетбола |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе баскетбола |
| 70 |  | Подвижные игры на основе баскетбола |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе баскетбола |
| 71 |  | Подвижные игры на основе баскетбола |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе баскетбола |
| 72 |  | Подвижные игры на основе баскетбола |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУИгра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе баскетбола |
| 73 |  | Подвижные игры на основе баскетбола |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»)Ловля и передача мяча на месте в круге.  Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе баскетбола |
| 74 |  | Подвижные игры на основе баскетбола |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | Щит баскетбольный тренировочный, баскетбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе баскетбола |
| 75 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Взаимодействие в парах и группах. | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 76 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 77 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 78 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 79 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 80 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 81 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 82 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  |  Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 83 |  | Подвижные игры на основе волейбола |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Сетка, волейбольные мячи, сетка для переноски и хранения мячей, музыкальный центр, аудиозаписи, аптечка | Текущий | Игры на основе волейбола |
| 84 |  | ***Теоретическая часть******История физической культуры и Олимпийское образование***История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр. | ***2ч*** | Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Различение понятий «символы и талисманы» Олимпийских игр. | Учебник с. 42-43, 46-47, 62-63, 68-69.Презентация «История Олимпийских игр» |  | Комплекс утренней гимнастики № 3 |
| 85 |  | История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр. Комплекс утренней гимнастики №4. |  | Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Различение понятий «символы и талисманы» Олимпийских игр. | Учебник с. . 42-43, 46-47, 62-63, 68-69. 58-59Презентация «Символы и талисманы олимпийских игр». |  | Презентация «История Олимпийских игр», «Символы и талисманы олимпийских игр».(по выбору) |
| 86 |  | ***Кроссовая подготовка*** Бег по пересечённой местности | ***7 ч*** | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Секундомер, кегли, рулетка измерительная, инструкция по ТБ, аптечка | Текущий | Бег 4 мин |
| 87 |  | Бег по пересечённой местности |  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Секундомер, кегли, рулетка измерительная, аптечка | Текущий | Бег 5 мин.  |
| 88 |  | Бег по пересечённой местности |  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Секундомер, кегли, рулетка измерительная, аптечка | Текущий | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). |
| 89 |  | Бег по пересечённой местности |  | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Секундомер, кегли, рулетка измерительная, аптечка | Текущий | Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). |
| 90 |  | Бег по пересечённой местности |  | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Секундомер, кегли, рулетка измерительная, аптечка | Текущий | Бег 7 мин.  |
| 91 |  | Бег по пересечённой местности |  | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Секундомер, кегли, рулетка измерительная, аптечка | Текущий | Бег 8 мин.  |
| 92 |  | Бег по пересечённой местности |  | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Флажки, финишная лента, аптечка | **Учёт по бегу 1км без остановки без учёта времени (тематический)** | Бег 8 мин.  |
| 93 |  | ***Лёгкая атлетика*** Ходьба и бег | ***10 ч*** | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Кегли, секундомер, флажки, финишная лента, аптечка | Текущий | Бег 1 км |
| 94 |  | Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных и координационных способностей | Кегли, секундомер, флажки, финишная лента, аптечка | **Контрольное упражнение (челночный бег 3\*10м) (итоговый)** | **Бег 60 м** |
| 95 |  | Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Кегли, секундомер, флажки, финишная лента, аптечка | Текущий | Бег с максимальной скоростью 60 м. |
| 96 |  | Ходьба и бег |  | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Секундомер, флажки, финишная лента, аптечка | **Контрольное упражнение (бег** **30 м) (итоговый).****Учёт по бегу 60 м (тематический)** | Бег с максимальной скоростью 60 м. |
| 97 |  | Прыжки |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Рулетка измерительная, аптечка | **Контрольное упражнение (прыжок в длину с места) (итоговый)** | Прыжки в длину с разбега |
| 98 |  | Прыжки |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости | Рулетка измерительная, аптечка | **Контрольное упражнение (наклон вперёд из положения сидя) (итоговый)** | Прыжки в длину с разбега |
| 99 |  | Прыжки |  | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | Рулетка измерительная, аптечка | **Контрольное упражнение (подтягивание) (итоговый)** | Прыжки в длину с разбега |
| 100 |  | Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости | Малые мячи, мишени для метания, рулетка измерительная, аптечка | **Контрольное упражнение (6 – минутный бег) (итоговый)** | Метание малого мяча с места |
| 101 |  | Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Малые мячи, набивные мячи, рулетка измерительная, аптечка | Текущий | Метание малого мяча с места |
| 102 |  | Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | Малые мячи, набивные мячи, рулетка измерительная, аптечка | Текущий | Метание малого мяча с места |