

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино- Балкарской Республики
Местная администрация Баксанского муниципального района
МОУ СОШ № 4» с.п. Исламей

Извлечение из ООП НОО
Утвержденной, приказом №127
от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5791507)
учебного предмета «физическая культура»
для обучающихся 2-4 классов

2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2-4 классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам освоения ООП НОО, программы формирования универсальных учебных действий. Рабочая программа разработана в рамках УМК «Перспектива», на основе авторской программы Матвеева А.П. Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; – совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; – формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; – развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; – обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Содержание программы представлено следующими разделами: пояснительная записка к курсу, общая характеристика учебного предмета, описание места учебного предмета в учебном плане, ценностные ориентиры содержания учебного предмета, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности. В соответствии с учебным планом школы на изучение данной программы выделено 204 часа, по 68 часа во 2-4 классах.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия

деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультурминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический

процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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.

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Календарно-тематическое планирование 2 класс физкультура

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Дата проведения		Д\З
			План	Факт	
1	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1	03.09		Бег с максимальной скоростью 60 м.- 4р.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	1	05.09		Бег с максимальной скоростью 60 м.- 4р.
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».	1	08.09		Бег с максимальной скоростью 60 м.- 4р.
4	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	1	10.09		Бег с максимальной скоростью 60 м.- 4р.
5	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	1	12.09		Бег с максимальной скоростью 60 м.- 4р.
7	Кувырок вперед. Игра на внимание.	1	17.09		Прыжок в длину с места- 10р.
8	Измерения уровня развития Кувырок вперед. Игра на внимание.	1	19.09		Многоскоки- 5м.- 5р.
9	Измерение уровня развития основных физических качеств.	1	22.09		Метание мяча в цель на дальность.
10	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	24.09		Метание мяча
11	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	26.09		Метание мяча в цель с4-5м.х20р., на дальность 6р.
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	01.10		Чередование бега 70м. и ходьбы 100м
13	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	1	03.10		Чередование бега 70м. и ходьбы 100м.
14	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1	10.10		Чередование бега 80м. и ходьбы 90м.- 6 мин.
15	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловистучи».	1	13.10		Чередование бега 80м. и ходьбы 90м.
16	Тестирование броска мяча в	1	07.11		Чередование бега

	горизонтальную цель. Игра «Вышибалы				100м. и ходьбы 70м.
17	Подвижные игры для освоения спортивных игр.	1	17.11		Прыжки через скакалку.
18	Подвижные игры для освоения спортивных игр.	1	19.11		Спортивные игры.
19	Подвижные игры для освоения игры в футбол. Игра «Метко в цель.»	1	24.11		Игра «Метко в цель».
20	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку.	1	01.12		Стр.34-37(учеб.)
21	Подвижные игры для развития равновесия.	1	15.12		Стр.77-80(учеб)
22	Комплекс утренней зарядки .Подвижные игры.	1	17.12		Стр.81-86(учеб.)
23	Игры и занятия в зимнее время года.	1	19.12		Подвижные игры в воздухе.
24	Игры и занятия в зимнее время года.	1	22.12		Подвижные игры в воздухе.
25	Упражнения на кольцах. Игра «Салки».	1	26.12		Тренировать ОРУ с обручами, играть в подвижные игры
26	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	1	12.01		Тренировать ОРУ в движении, играть в подвижные игры
27	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1	30.01		Играть в подвижные игры
28	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	30.01		Играть в подвижные игры
29	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1	02.02		Играть в подвижные игры
30	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».	1	04.02		Играть в подвижные игры
31	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1	06.02		Играть в подвижные игры
32	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Подвижные игры.	1	09.02		Играть в подвижные игры
33	Лазанье по канату. Игра «Вышибалы».	1	18.02		Тренировать ведение на месте, броски в цель
34	Прыжки в скакалку	1	20.02		Тренировать ведение

					на месте, броски в цель
35	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	25.02		Тренировать ведение на месте, в движении. Броски в цель
36	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	1	27.02		Ведение на месте, в движении, шагом. Броски в цель
37	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	1	02.03		Ведение на месте, в движении, шагом. Броски в цель
38	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»	1	04.03		Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках
39	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	06.03		Тренировать ведение в движении бегом, бросок от груди
40	Прыжки в скакалку.	1	09.03		Тренировать ловлю и передачу на месте в квадратах
41	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	1	11.03		Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в квадратах
42	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	13.03		Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в квадратах
43	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	16.03		Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в круге, ведение мяча с изменением направления
44	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	18.03		Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в круге
45	Подвижные игры с мячом.	1	20.03		Тренировать бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча»
46	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	01.04		Тренировать ловлю и передачу мяча на

					движении в треугольниках
47	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	1	03.04		Тренировать ловлю и передачу мяча на движении в квадратах
48	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	1	06.04		Тренировать ловлю и передачу мяча на движении в квадратах
49	Повторение акробатических элементов.	1	08.04		Ведение мяча с изменением скорости
50	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	1	10.04		Тренировать бросок двум руками от груди
51	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	1	13.04		Тренировать ведение мяча с изменением скорости
52	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	1	15.04		Тренировать бросок двум руками от груди
53	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	17.04		Тренировать ведение мяча с изменением скорости
54	Промежуточная работа	1	20.04		Тренировать бег в равномерном темпе (до 10 мин.)
55	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	1	22.04		Тренировать чередование ходьбы и бега
56	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	1	24.04		Тренировать бросок двумя руками от груди
57	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	1	27.04		Тренировать чередование ходьбы и бега- 4 мин.
58	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1	02.05		Тренировать чередование ходьбы и бега- 5 мин.
59	Спортивная игра футбол.	1	04.05		Тренировать чередование ходьбы и бега- 6 мин.

60.	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	1	06.05		Тренировать чередование ходьбы и бега- 7 мин.
61.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, мирно!».	1	08.05		Тренировать чередование ходьбы и бега- 8 мин.
62.	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	1	11.05		Тренировать чередование ходьбы и бега- 7 мин
63.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».	1	13.05		Тренировать кросс 1 км
64.	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	1	15.05		Тренировать чередование ходьбы и бега- 10 мин.
65.	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	1	18.05		Тренировать бег на результат (30;60 м.)
66.	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	1	20.05		Тренировать бег на результат (30;60 м.)
67.	Подвижные и спортивные игры.	1	22.05		Тренировать бег на результат (30;60 м.)
68.	Подведение итогов года Игра «Совушка»	1	25.05		Тренировать прыжок в длину с разбега, с места

3 класс

№ п/п	Наименование разделов , тем	Кол час	Д/з	Сроки	
				План	факт
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1	Бег с максимальной скоростью 60 м.- 4р.	03.09	
2	Виды физических упражнений.	1	Бег с максимальной скоростью 60 м.- 4р.	06.09	
3	Комплексы физических упражнений.	1	Бег с максимальной скоростью 60 м.- 4р.	10.09	
4	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с места- 10р.	17.09	
5	Прыжок в длину с места.	1	Многоскоки- 5м.- 5р.	20.09	
6	Игровой урок. Игра: «Прыгающие воробушки».	1	Метание мяча в цель с 4-5м. х 20р.	21.09	
7	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание мяча в цель с 4-5м. х 20р	24.09	
8	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Чередование бега 70м. и ходьбы 100м	27.09	
9	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1	Чередование бега 70м. и ходьбы 100м	28.09	
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Чередование бега 80м. и ходьбы 90м	04.1	
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Чередование бега 80м. и ходьбы 90м	05.10	
12	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	1	Чередование бега 80м. и ходьбы 90м	08.10	
13	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Чередование бега 90м. и ходьбы 90м	17.10	
14	Игровой урок .ОРУ. Игры: «Пустое место», «Стрелки».	1	Чередование бега 90м. и ходьбы 90м	18.10	

15	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Чередование бега 90м. и ходьбы 90м	22.10	
16	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Зайцы в огороде».	1	Чередование бега 100м. и ходьбы 70м	25.10	
17	Верхняя передача мяча над собой	1	Чередование бега 100м. и ходьбы 70м	29.10	
18	Нижняя передача мяча над собой	1	Чередование бега 100м. и ходьбы 70м	15.11	
19	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Передал-садись», «Гонка баскетбольных мячей».	1	Кросс- 1 км.	16.11	
20	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Тренировать выполнение висов, подтягивание в висе	23.11	
21	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1	Тренировать ведение мяча с изменением скорости	29.11	
22	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	Тренировать ведение мяча с изменением скорости	30.11	
23	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Тренировать бег в равномерном темпе (до 10 мин.)	06.12	
24	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	1	Тренировать бросок двумя руками от груди	07.12	
25	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».	1	Тренировать чередование ходьбы и бега	17.12	
26	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1	Тренировать чередование ходьбы и бега.	24.12	
27	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У	1	Тренировать бег на	17.01	

	медведя во бору».		результат (30;60 м.)		
28	Лазанье по канату	1	Тренировать прыжок в длину с разбега, с места	21.01	
29	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву», «Что изменилось».	1	Тренировать метание малого мяча	25.01	
30	Игровой урок. Игры: «Воробьи и вороны». «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	1	Тренировать ОРУ в движении, играть в подвижные игры	31.01	
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Тренировать ОРУ с мячами, играть в подвижные игры	04.02	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Тренировать ОРУ с мячами, играть в подвижные игры	07.02	
33	Игровой урок. Игры: «Маскировка в колоннах», «Вол во рву».	1	Играть в подвижные игры	08.02	
34	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Играть в подвижные игры	11.02	
35	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Играть в подвижные игры	18.02	
36	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Играть в подвижные игры	21.02	
37	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Играть в подвижные игры	22.02	
38	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Играть в подвижные игры	25.02	
39	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	Играть в подвижные игры	28.02	

40	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Играть в подвижные игры	04.03	
41	Верхняя передача мяча над собой	1	Играть в подвижные игры	06.03	
42	Нижняя передача мяча над собой	1	Играть в подвижные игры	11.03	
43	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1	Играть в подвижные игры	14.03	
44	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Передал-садись», «Гонка баскетбольных мячей».	1	Играть в подвижные игры	15.03	
45	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Зайцы в огороде».	1	Тренировать ведение на месте, броски в цель	18.03	
46	Техника безопасности во время занятий играми.	1	Тренировать ведение на месте, броски в цель	20.04	
47	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Тренировать ведение на месте, броски в цель	01.04	
48	Игровой урок. Игра «Передал-садись».	1	Тренировать ведение на месте, в движении. Броски в цель	04.04	
49	Ведение мяча с изменением направления.	1	Ведение на месте, в движении, шагом. Броски в цель	05.04	
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Ведение на месте, в движении, шагом. Броски в цель	08.04	
51	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках	12.04	

52	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	Тренировать ведение в движении бегом, бросок от груди	18.04	
53	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Тренировать ловлю и передачу на месте в квадратах	19.04	
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в квадратах	22.04	
55	Промежуточная работа	1	Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в квадратах	25.04	
56	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в круге, ведение мяча с изменением направления	26.04	
57	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Тренировать ловлю и передачу мяча на месте в круге	29.04	
58	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1	Тренировать ловлю и передачу мяча на движении в треугольниках	02.05	
59	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Тренировать ловлю и передачу мяча на движении в квадратах	03.05	
60	Ходьба через несколько препятствий.	1	Ведение мяча с изменением скорости	06.05	
61	Мониторинг. Равномерный бег.	1	Тренировать бросок двум руками от груди	08.05	
62	Игровой урок. Игра «Мяч ловцу».	1	Тренировать ведение мяча с изменением	10.05	

			скорости		
63	Прыжки в длину с разбега.	1	Тренировать бросок двумя руками от груди	13.05	
64	Прыжок в высоту.	1	Тренировать ведение мяча с изменением скорости	16.05	
65	Прыжок в высоту.	1	Тренировать ведение мяча с изменением скорости	17.05	
66	Игровой урок. Игра «Передал – садись».	1	Тренировать бег в равномерном темпе (до 10 мин.)	20.05	
67	Метание +-малого мяча.	1	Тренировать чередование ходьбы и бега	23.05	
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	Тренировать бросок двумя руками от груди	24.05	

Календарно-тематическое планирование 4 класс физкультура

№	Кол-во часов		Дата проведения
1	1	Правила безопасности на уроках физкультуры, легкой атлетики. Гигиенические требования. Правила выполнения домашних заданий	02.09.
2	1	ОФП, беговые, прыжковые серии. Эстафета: веселые старты.	07.09
3	1	ОФП, беговые, прыжковые серии. Эстафета: веселые старты.	09.09.
4	1	Старт с опорой на одну руку – обучение. О.Р.У. в движении.	12.09.
5	1	Старт с опорой на одну руку – обучение. О.Р.У. в движении.	16.09.
6	1	Старт с опорой на одну руку – обучение. О.Р.У. в движении.	19.09.
7	1	Старт с опорой на одну руку – обучение. О.Р.У. в движении.	23.09.
8	1	Старт с опорой на одну руку – обучение. О.Р.У. в движении.	28.09.
9	1	Правила техники безопасности' на уроках игр. Рапорт учителю.	30.09.
10	1	Челночный бег 4*9 м. «Снайпер».	05.10.
11	1	Строевые упражнения : "Становись! Равняйся!". Повороты кругом, на месте.«Снайпер». Прыжки на скакалке .	07.10.
12	1	Баскетбол: стойки и перемещения - закрепление в игровых условиях.	12.10.
13	1	Ведение и остановка мяча. О.Р.У с гимнастической палкой.	14.10.
14	1	Ведение с изменением направления движения и скорости.	17.10.
15	1	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо. Прыжки в длину с места.	21.10.
16	1	Ловли и передачи мяча на месте, с шагом вперед (одной рукой от плеча).	24.10.

17	1	Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом. «Перестрелка».	28.10.
18	1	Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом, верхняя передача мяча двумя руками над собой(на месте). «Перестрелка».	02.11.
19	1	Правила игры в пионербол. Подача мяча через сетку. «Пионербол» с ловлей мяча.	04.11.
20	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	07.11.
21	1	Развитие гибкости. Прыжки с различными поворотами на месте , в движении.	09.11.
22	1	Перекаты. Кувырок вперед. Строевые упражнения повороты на месте, кругом.	16.11.
23	1	Кувырок вперед, назад. Перестроения из колонны по одному в колонну по три.	18.11.
24	1	«Мост» из положения лежа с помощь и самостоятельно. Кувырок назад.	21.11.
25	1	Кувырок назад, стойка на лопатках.	25.11.
26	1	Кувырок назад, стойка на лопатках.	28.11.
27	1	Строевые упражнения .Развитие силы. Отжимания.	02.12.
28	1	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	07.12.
29	1	Подтягивания на высокой перекладине. Составление акробатической комбинации.	09.12.
30	1	Акробатическая комбинация. Подтягивания на низкой перекладине.	12.12.
31	1	Акробатическая комбинация. Круговая тренировка.	16.12.
32	1	Акробатическая комбинация.	19.12.

33	1	Бег 30 м. Круговая эстафета.	21.12.
34	1	Бег 1000. Салки (различные варианты) Метание малого мяча в цель.	26.12.
35	1	Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м без учета времени	28.12.
36	1	Баскетбол: стойки и перемещения - закрепление в игровых условиях.	11.01.
37	1	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо. Прыжки в длину с места.	13.01.
38	1	Ловли и передачи мяча на месте, с шагом вперед (одной рукой от плеча).	18.01.
39	1	Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом. «Перестрелка».	20.01.
40	1	Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом, верхняя передача мяча двумя руками над собой(на месте). «Перестрелка».	23.01.
42	1	Правила игры в пионербол. Подача мяча через сетку. «Пионербол» с ловлей мяча.	27.01.
43	1	Развитие гибкости. Прыжки с различными поворотами на месте , в движении.	30.01.
44	1	«Мост» из положения лежа с помощью и самостоятельно. Кувырок назад.	01.02.
45	1	Строевые упражнения .Развитие силы. Отжимания.	08.02.
46	1	Передача мяча в двумя руками сверху . Прыжок в длину с места.	10.02.
47	1	Пионербол .Развитие силы . Подтягивание на высокой перекладине.Отжимание.	15.02.
48	1	Прыжок в длину с разбега. Передача эстафетной палочки.	17.02.
49	1	Правила техники безопасности на уроках игр. Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока и перемещения приставным шагом.	20.02.
50	1	Баскетбол .Ведение мяча на месте с изменением скорости. Повороты на месте. Развитие скорости и скоростно-силовых качеств. «Снайпер».	24.02.
51	1	Передачи прямые с отскоком, в движении. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача мяча от плеча в парах.	27.02.
52	1	Ловля и передача мяча от плеча в тройках. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости.	01.03.

53	1	Правила поведения и безопасности на уроках подвижных игр. ВФСК ГТО.	10.03.
54	1	Перемещение волейболиста. Челночный бег 3*10.	15.03.
55	1	Передача мяча в двумя руками сверху . Прыжок в длину с места.	17.03.
56	1	Передача мяча в двумя руками сверху .Прыжки на скакалке.	20.03.
57	1	Нижняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа.	24.03.
58	1	Пионербол .Развитие силы . Подтягивание на высокой перекладине.Отжимание.	03.04.
59	1	Правила техники безопасности на легкой атлетике. Правила закаливания организма.	07.04.
60	1	Высокий старт, стартовый разбег. Прыжковые и беговые серии.	12.04.
61	1	Промежуточная работа	19.04.
62	1	Финиширование. Бег 60м. метание малого мяча в цель.	28.04.
63	1	Бег 1000 метров. Метание малого мяча на дальность.	05.05.
64	1	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	12.05.
65	1	Метание малого мяча на дальность.	19.05.
66	1	Прыжок в длину с разбега. Передача эстафетной палочки.	22.05.
67	1	Эстафета по кругу с этапом до 100м.	26.05.
68	1	Подвижные игры. Правила поведения при купании на реке.	29.05.