**Приложение № 1**

**к рабочей программе**

**по физической культуре 1 класс**

**Календарно - тематическое планирование 1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Дата | Тема урока |
| план | факт |
| **Легкая атлетика – 11 ч.** |
| 1. | 02.09 |  | Сочетание различных видов ходьбы |
| 2. | 04.09 |  |  Виды ходьбы.Игра «Быстро по своим местам».  |
| 3. | 06.09 |  |  Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. |
| 4. | 09.09 |  |  Виды бега. Игра «Вызов».  |
| 5. | 11.09 |  | «Бег с преодолением препятствий».  |
| 6. | 13.09 |  | Игра «Два Мороза». |
| 7. | 16.09 |  | Челночный бег. |
| 8. | 18.09 |  | Медленный бег до 3 м.  |
| 9. | 20.09 |  |  Режим дня и личная гигиена.  |
| 10. | 23.09 |  | Эстафеты.  |
| 11. | 25.09 |  | Прыжок в длину с места. |
| **Подвижные игры – 10 ч.** |
| 12. | 27.09 |  | Т.Б. Игра «Пятнашки» |
| 13 | 30.09 |  | «К своим флажкам» |
| 14 | 02.10 |  | «Прыгаюшие воробушки» |
| 15 | 04.10 |  | «Два мороза» |
| 16. | 07.10 |  | «Лисы и куры» |
| 17. | 09.10 |  | «Зайцы в огороде» |
| 18. | 11.10 |  | «Кто дальше бросит» |
| 19. | 14.10 |  | Подвижная игра «Удочка». |
| 20. | 16.10 |  | «Точный расчет» |
| 21. | 18.10 |  | «Метко в цель» |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола 7ч.** |
| 22. | 21.10 |  | Т.Б. «Мяч в корзину» |
| 23. | 23.10 |  |  «Попали в обруч» |
| 24. | 25.10 |  | «Мяч водящему» |
| 25. | 06.11 |  |  «У кого меньше мячей» |
| 26. | 08.11 |  | Игра «Бросай- поймай» |
| 27. | 11.11 |  | Встречная эстафета |
| 28 | 13.11 |  | «Школа мяча» |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 19 ч.** |
| 29. | 15.11 |  | Строевые команды. Т.Б.  |
| 30. | 18.11 |  |  «Группировка лежа на животе и из упора стоя на коленях».  |
| 31. | 20.11 |  | ОРУ с большими и малыми мячами |
| 32. | 22.11 |  | перекаты в группировке |
| 33. | 25.11 |  | Лазанье по гимнастической стенке  |
| 34. | 27.11 |  | Построение в шеренгу и колону по одному. |
| 35. | 29.11 |  | Ходьба по гимнастической скамейке  |
| 36. | 02.12 |  | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке |
| 37. | 04.12 |  | Развитие гибкости.  |
| 38 | 06.12 |  | Стойка на носках повороты на 100;  |
| 39. | 09.12 |  | «Преодоление полосы препятствий  |
| 40. | 11.12 |  | Акробатические комбинации. |
| 41. | 13.12 |  | Перешагивание через мячи |
| 42. | 16.12 |  |  Перепрыгивание с препятствием. |
| 43. | 18.12 |  | Перелезание через гимнастического коня. |
| 44 | 20.12 |  | Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук |
| 45 | 23.12 |  | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов,акробатическях упражнений на равновесие |
| 46 | 25.12 |  | Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной |
| 47 | 27.12 |  | Акробатическях упражнения на равновесие |
| **Подвижные игры – 4 ч.** |
| 48 | 30.12 |  | «Бой петухов». |
| 49 | 13.01 |  | «Салки-догонялки», «Змейка» |
| 50 | 15.01 |  |  «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». |
| 51 | 17.01 |  | Эстафета «Веселые старты». |
| **Лыжная подготовка – 14 ч.** |
| 52 | 20.01 |  | Основные требования к одежде и обуви , во время занятий по лыжной подготовке |
| 53 | 22.01 |  | Т.Б. Лыжная строевая подготовка. |
| 54 | 24.01 |  | Построение с лыжами |
| 55. | 27.01 |  | Переноска и надевание лыж. |
| 56 | 29.01 |  | Разучивание скользящего шага. |
| 57 | 31.01 |  | Передвижение скользящим шагом. |
| 58 | 03.02 |  | Повороты переступанием на месте. |
| 59 | 05.02 |  |  Передвижение скользящим шагом. |
| 60 | 07.02 |  | Передвижение на лыжах ступающим  |
| 61 | 10.02 |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. |
| 62 | 12.02 |  | Спуск с небольшого склона. |
| 63 | 14.02 |  | Подъем лесенкой Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |
| 64 | 24.02 |  | Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |
| 65 | 26.02 |  | Прохождение дистанции .Подъем елочкой. |
| **Подвижные игры – 4 ч.** |
| 66 | 28.02 |  | Игра «Перестрелка» |
| 67 | 02.03 |  | Игра «Колдунчики» |
| 68 | 04.03 |  | Влияние физических упражнений на осанку.  |
| 69 | 06.03 |  | «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». |
| **Легкая атлетика – 10 ч.** |
| 70 | 09.03 |  | Бег на 30 метров.  |
| 71 | 11.03 |  | Бег на 60 метров.  |
| 72 | 13.03 |  | Прыжки в длину. |
| 73 | 16.03 |  | Метание на дальность. |
| 74 | 18.03 |  | Прыжки в длину с разбега. |
| 75 | 20.03 |  | Челночный бег |
| 76 | 01.04 |  | Прыжки со скакалкой.  |
| 77 | 03.04 |  | «Челночный» бег. |
| 78 | 06.04 |  |  Вис на перекладине |
| 79 | 08.04 |  | Бег с изменением направления |
| **Подвижные игры 3 ч** |
| 80 | 10.04 |  | Игра «Воробьи и вороны». |
| 81 | 13.04 |  | Игры: «Лисы и куры» |
| 82 | 15.04 |  | «Точный расчет». |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола 17 ч.** |
| 83 | 17.04 |  | Т.Б.Игр : « Космонавты» |
| 84 | 20.04 |  | Игра «Бросай поймай» |
| 85 | 22.04 |  | Игра «Третий лишний».  |
| 86 | 24.04 |  |  Ведение и  передача баскетбольного мяча. |
| 87 | 27.04 |  | Игра «Воробьи и вороны. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 88 | 29.04 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. |
| 89 | 06.05 |  | Встречная эстафета |
| 90 | 08.05 |  | Развитие прыжковых качеств. |
| 91 | 11.05 |  | Эстафеты.  |
| 92 | 13.05 |  | Ведение с изменением направления |
| 93 | 15.05 |  |  Развитие координационных способностей |
| 94 | 18.05 |  | Игра «Бросай- поймай» |
| 95 | 20.05 |  | Ведение и  передача баскетбольного мяча разными спосабами |
| 96 | 22.05 |  | Игры на свежем воздухе |
| 97 | 25.05 |  | Игры на свежем воздухе «Горелки», «Догонялки» |
| 99 | 27.05 |  | Игры на свежем воздухе «Вышибалы» |

**Приложение № 1**

**к рабочей программе**

**по физической культуре 2 класс**

**Календарно - тематическое планирование 2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Дата | Тема урока |
| план | факт |
| **Легкая атлетика – 11 ч.** |
| 1. | 02.09 |  | Сочетание различных видов ходьбы |
| 2. | 04.09 |  |  Виды ходьбы .Игра «Быстро по своим местам».  |
| 3. | 06.09 |  |  Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. |
| 4. | 09.09 |  |  Виды бега. Игра «Вызов».  |
| 5. | 11.09 |  | «Бег с преодолением препятствий».  |
| 6. | 13.09 |  | Игра «Два Мороза». |
| 7. | 16.09 |  | Челночный бег. |
| 8. | 18.09 |  | Медленный бег до 3 м.  |
| 9. | 20.09 |  |  Режим дня и личная гигиена.  |
| 10. | 23.09 |  | Эстафеты.  |
| 11. | 25.09 |  | Прыжок в длину с места. |
| **Подвижные игры – 10 ч.** |
| 12. | 27.09 |  | Т.Б. Игра «Пятнашки» |
| 13 | 30.09 |  | «К своим флажкам» |
| 14 | 02.10 |  | «Прыгаюшие воробушки» |
| 15 | 04.10 |  | «Два мороза» |
| 16. | 07.10 |  | «Лисы и куры» |
| 17. | 09.10 |  | «Зайцы в огороде» |
| 18. | 11.10 |  | «Кто дальше бросит» |
| 19. | 14.10 |  | Подвижная игра «Удочка». |
| 20. | 16.10 |  | «Точный расчет» |
| 21. | 18.10 |  | «Метко в цель» |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола 7ч.** |
| 22. | 21.10 |  | Т.Б. «Мяч в корзину» |
| 23. | 23.10 |  |  «Попали в обруч» |
| 24. | 25.10 |  | «Мяч водящему» |
| 25. | 06.11 |  |  «У кого меньше мячей» |
| 26. | 08.11 |  | Игра «Бросай- поймай» |
| 27. | 11.11 |  | Встречная эстафета |
| 28 | 13.11 |  | «Школа мяча» |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 19 ч.** |
| 29. | 15.11 |  | Строевые команды. Т.Б.  |
| 30. | 18.11 |  |  «Группировка лежа на животе и из упора стоя на коленях».  |
| 31. | 20.11 |  | ОРУ с большими и малыми мячами |
| 32. | 22.11 |  | Перекаты в группировке |
| 33. | 25.11 |  | Лазанье по гимнастической стенке  |
| 34. | 27.11 |  | Построение в шеренгу и колону по одному. |
| 35. | 29.11 |  | Ходьба по гимнастической скамейке  |
| 36. | 02.12 |  | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке |
| 37. | 04.12 |  | Развитие гибкости.  |
| 38 | 06.12 |  | Стойка на носках повороты на 100;  |
| 39. | 09.12 |  | «Преодоление полосы препятствий  |
| 40. | 11.12 |  | Акробатические комбинации. |
| 41. | 13.12 |  | Перешагивание через мячи |
| 42. | 16.12 |  |  Перепрыгивание с припятствием. |
| 43. | 18.12 |  | Перелезание через гимнастического коня. |
| 44 | 20.12 |  | Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук |
| 45 | 23.12 |  | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов |
| 46 | 25.12 |  | Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной |
| 47 | 27.12 |  | Акробатическях упражнения на равновесие |
| **Подвижные игры – 4 ч.** |
| 48 | 30.12 |  | «Бой петухов». |
| 49 | 13.01 |  | «Салки-догонялки», «Змейка» |
| 50 | 15.01 |  |  «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». |
| 51 | 17.01 |  | Эстафета «Веселые старты». |
| **Лыжная подготовка – 17 ч.** |
| 52 | 20.01 |  | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. |
| 53 | 22.01 |  | Т.Б. Лыжная строевая подготовка. |
| 54 | 24.01 |  | Построение с лыжами |
| 55. | 27.01 |  | Переноска и надевание лыж. |
| 56 | 29.01 |  | Разучивание скользящего шага. |
| 57 | 31.01 |  | Передвижение скользящим шагом без палок |
| 58 | 03.02 |  | Повороты переступанием на месте. |
| 59 | 05.02 |  | Передвижение на лыжах ступающим |
| 60 | 07.02 |  | Передвижение скользящим шагом. |
| 61 | 10.02 |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. |
| 62 | 12.02 |  | Спуск с небольшого склона. |
| 63 | 14.02 |  | Прохождение дистанции .Подъем елочкой. |
| 64 | 17.02 |  | Повороты на месте |
| 65 | 19.02 |  | Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |
| 66 | 21.02 |  | Подъем лесенкой Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |
| 67 | 24.02 |  | Передвижение на лыжах 1 км. |
| 68 | 26.02 |  | Передвижение на лыжах 1,5 км. |
| **Подвижные игры – 5 ч.** |
| 69 | 28.02 |  | Игра «Космонавты» |
| 70 | 02.03 |  | Игра «Перестрелка» |
| 71 | 04.03 |  | Игра «Колдунчики» |
| 72 | 06.03 |  | Влияние физических упражнений на осанку.  |
| 73 | 09.03 |  | «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси» |
| **Легкая атлетика – 10 ч.** |
| 74 | 11.03 |  | Бег на 30 метров.  |
| 75 | 13.03 |  | Бег на 60 метров.  |
| 76 | 16.03 |  | Прыжки в длину. |
| 77 | 18.03 |  | Метание на дальность. |
| 78 | 20.03 |  | Прыжки в длину с разбега. |
| 79 | 01.04 |  | Челночный бег |
| 80 | 03.03 |  | Прыжки со скакалкой.  |
| 81 | 06.04 |  | «Челночный» бег. |
| 82 | 08.04 |  |  Вис на перекладине |
| 83 | 10.04 |  | Бег с изменением направления |
| **Подвижные игры 2 ч** |
| 84 | 13.04 |  | Игра «Воробьи и вороны». |
| 85 | 15.04 |  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола 17 ч.** |
| 86 | 17.04 |  | Т.Б.Игр : « Космонавты» |
| 87 | 20.04 |  | Игра «Бросай поймай» |
| 88 | 22.04 |  | Игра «Третий лишний».  |
| 89 | 24.04 |  | Ведение и  передача баскетбольного мяча. |
| 90 | 22.04 |  | Игра «Воробьи и вороны. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 91 | 27.04 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. |
| 92 | 29.04 |  | Встречная эстафета |
| 93 | 06.05 |  | Развитие прыжковых качеств. |
| 94 | 08.05 |  | Эстафеты. |
| 95 | 11.05 |  | Ведение с изменением направления |
| 96 | 13.05 |  | Развитие координационных способностей |
| 97 | 15.05 |  | Игра «Бросай- поймай» |
| 98 | 18.05 |  | Ведение и  передача баскетбольного мяча разными спосабами |
| 99 | 20.05 |  | Игры на свежем воздухе |
| 100 | 22.05 |  | Игры на свежем воздухе «Горелки», «Догонялки» |
| 101 | 25.05 |  | Игры на свежем воздухе «Вышибалы» |
| 102 | 27.05 |  | Правила поведения при купании в водоемах во время летних |

**Приложение № 1**

**к рабочей программе**

**по физической культуре 3 класс**

**Календарно - тематическое планирование 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |
| **Легкая атлетика – 11 ч.** |
| 1 | 02.09 |  | Ходьба с изменением ддины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе  |
| 2 | 04.0 |  | Бег разными способами с изменением длины и частоты шагов |
| 3 | 06.09 |  | Прыжки в длину с места (учет).  |
| 4 | 09.09 |  | Прыжки со скакалкой.(учет). Обучение измерению пульса |
| 5 | 11.09 |  | Поднимание туловища из положения лежа на спине  |
| 6 | 13.09 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет) |
| 7 | 16.09 |  | Равномерный бег на 1000 м. с переходом на ходьбу (учет) |
| 8 | 18.09 |  | Бег 30 м. Челночный бег.(учет) |
| 9 | 20.09 |  | Бег с изменением направления. |
| 10 | 23.09 |  | Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180. |
| 11 | 25.09 |  | Подтягивание ,вис на перекладине (учет) |
| **Подвижные игры – 8 часов** |
| 12 | 27.09 |  |  Т.Б. «Пустое место» |
| 13 | 30.09 |  |  «Белые медведи» |
| 14 | 02.10 |  | «Космонавты» |
| 15 | 04.10 |  | «Прыжки по полосам» |
| 16 | 07.10 |  | «Волк во рву» |
| 17 | 09.10 |  | «Удочка» |
| 18 | 11.10 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. |
| 19 | 14.10 |  | Эстафеты |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола - 7 часов** |
| 20 | 16.10 |  | Т.Б. Метание в мишень  |
| 21 | 18.10 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. |
| 22 | 21.10 |  | Броски мяча в цель - учет |
| 23 | 23.10 |  | Игра: «Бросай - поймай» |
| 24 | 25.10 |  | Ведение с изменением направления |
| 25 | 06.11 |  | Встречная эстафета.  |
| 26 | 08.11 |  | Развитие координационных способностей |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 19 часов** |
| 27 | 11.11 |  | Т.Б. Перекаты в группировке с последующей опоройруками за головой; |
| 28 | 13.11 |  | Общеразвивающие упражнения  |
| 29 | 15.11 |  | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну |
| 30 | 18.11 |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине (учет) |
| 31 | 20.11 |  | Развитие гибкости. Комплекс упражнений |
| 32 | 22.11 |  | Преодоление полосы препятствий - (учет). |
| 33 | 25.11 |  | Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке |
| 34 | 27.11 |  | Перелезание через гимнастического коня (учет). |
| 35 | 29.11 |  | Кувырок вперед, назад в группировки (учет) |
| 36 | 02.12 |  | Перепрыгивание с припятствием. |
| 37 | 04.12 |  |  Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед |
| 38 | 06.12 |  | Подтягивание лежа на животе |
| 39 | 09.12 |  | Лазание по гимнастической стенке и канату. |
| 40 | 11.12 |  | Акробатические комбинации. |
| 41 | 13.12 |  | Правила предупреждения травматизма |
| 42 | 16.12 |  | Кувырок назад в полушпагат (учет) |
| 43 | 18.12 |  | Колесо на правую, левую руку (учет) |
| 44 | 20.12 |  | Стойка на лопатках (учет) |
| 45 | 23.12 |  | ОРУ на развитие гибкости |
| **Подвижные игры – 4 часа.** |
| 46 | 25.12 |  | «Гонка мячей по кругу» «Игры с ведением мяча» |
| 47 | 27.12 |  | «Вызови по имени» «Овладей мячом» |
| 48 | 30.12 |  | «Мяч ловцу», «Охотники и утки» |
| 49 | 13.01 |  |  «Быстро и точно» «Снайперы» |
| **Лыжная подготовка – 17 часов.** |
| 50 | 15.01 |  | Т.Б. при занятиях лыжами. Понятие об обморожении. |
| 51 | 17.01 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.  |
| 52 | 20.01 |  | Подъем «лесенкой». |
| 53 | 22.01 |  | Спуски в высокой и низкой стойках. |
| 54 | 24.01 |  | Повороты переступанием в ведении. |
| 55 | 27.01 |  | Подъем«лесенкой» и «елочкой».  |
| 56 | 29.01 |  |  Передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью |
| 57 | 31.01 |  | Лыжные эстафеты |
| 58 | 03.02 |  | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |
| 59 | 05.02 |  | Попеременно двухшажный ход с палками |
| 60 | 07.02 |  | Передвижение на лыжах до 2 км (учет) |
| 61 | 10.02 |  | Спуски на высокой и низкой стойке |
| 62 | 12.02 |  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью |
| 63 | 14.02 |  | Прохождение дистанции до 2,5км |
| 64 | 17.02 |  | Игра «Кто дольше про­катится». |
| 65 | 19.02 |  | Подъем лесенкой (учет) |
| 66 | 21.02 |  | Подъем елочкой (учет) |
| 67 | 24.02 |  | Прохождение дистанции 2.5 км (учет). |
| **Подвижные игры – 6 часов.** |
| 68 | 26.02 |  | Игра «Космонавты» «Перестрелка» - учет |
| 69 | 28.02 |  | Игра «Колдунчики» |
| 70 | 02.03 |  | Влияние физических упражнений на осанку.  |
| 71 | 04.03 |  | Подвижные игры. |
| 72 | 06.03 |  | Игра «Воробьи и вороны». |
| 73 | 09.03 |  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола -14 часов** |
| 74 | 11.03 |  | ОРУ с баскетбольными мячами .  |
| 75 | 13.03 |  | Стойки и перемещения |
| 76 | 16.03 |  | Остановки и повороты |
| 77 | 18.03 |  | Ловля и передачи |
| 78 | 20.03 |  | Ведение и  передача баскетбольного мяча (учет) |
| 79 | 01.04 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 80 | 03.04 |  | Встречная эстафета |
| 81 | 06.04 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. |
| 82 | 08.04 |  | Ведение с изменением направления (учет)  |
| 83 | 10.04 |  | Ведение и  передача баскетбольного (учет) |
| 84 | 13.04 |  | Развитие координационных способностей |
| 85 | 15.04 |  | Игра в баскетбол без сопротивления |
| 86 | 17.04 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. |
| 87 | 20.04 |  | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления |
| **Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 88 | 22.04 |  | Т.Б. на уроках физической культуры. |
| 89 | 24.04 |  | Прыжки в длину с места (учет). |
| 90 | 27.04 |  | Прыжки со скакалкой.(учет). |
| 91 | 29.04 |  | Вис на перекладине.  |
| 92 | 06.05 |  | Поднимание туловища из положения лежа на спине . (учет) |
| 93 | 08.05 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет) |
| 94 | 11.05 |  | Равномерный бег на 1000 м. с переходом на ходьбу (учет) |
| 95 | 13.05 |  | Бег 30 м. Челночный бег.(учет) |
| 96 | 15.05 |  | Бег с изменением направления. |
| 97 | 18.05 |  | Подтягивание ,вис на перекладине (учет) |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола - 3 часов** |
| 98 | 20.05 |  | Игра в баскетбол без сопротивления |
| 99 | 22.05 |  | Игра в баскетбол без ведения |
| 100 | 25.05 |  | Баскетбольная эстафета |
| **Подвижные игры – 2 часа.** |
| 101 | 27.05 |  | Игры на свежем воздухе «Колдунчики» |
| 102 | 29.05 |  | Игры с мячом на свежем воздухе «Охотники и утки» |

**Приложение № 1**

**к рабочей программе**

**по физической культуре 4 класс**

**Календарно - тематическое планирование 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |
| **Легкая атлетика – 7 ч.** |
| 1 | 02.09 |  | Ходьба с изменением ддины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе  |
| 2 | 06.09 |  | Прыжки со скакалкой.(учет). Обучение измерению пульса |
| 3 | 09.09 |  | Поднимание туловища из положения лежа на спине  |
| 4 | 13.09 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет) |
| 5 | 16.09 |  | Равномерный бег на 1000 м. с переходом на ходьбу (учет) |
| 6 | 20.09 |  | Бег 30 м. Челночный бег.(учет) |
| 7 | 23.09 |  | Подтягивание ,вис на перекладине (учет) |
| **Подвижные игры – 4 часов** |
| 8 | 27.09 |  |  Т.Б. «Пустое место» «Белые медведи» |
| 9 | 30.09 |  | «Космонавты» |
| 10 | 04.10 |  | «Волк во рву» «Удочка» |
| 11 | 07.10 |  | Эстафеты |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола - 7 часов** |
| 12 | 11.10 |  | Т.Б. Метание в мишень  |
| 13 | 14.10 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. |
| 14 | 18.10 |  | Броски мяча в цель - учет |
| 15 | 21.10 |  | Игра: «Бросай - поймай» |
| 16 | 25.10 |  | Ведение с изменением направления |
| 17 | 08.11 |  | Встречная эстафета.  |
| 18 | 11.11 |  | Развитие координационных способностей |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов** |
| 19 | 15.11 |  | Общеразвивающие упражнения  |
| 20 | 18.11 |  | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну |
| 21 | 22.11 |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине (учет) |
| 22 | 25.11 |  | Развитие гибкости. Комплекс упражнений |
| 23 | 29.11 |  | Преодоление полосы препятствий - (учет). |
| 24 | 02.12 |  | Перелезание через гимнастического коня (учет). |
| 25 | 06.12 |  | Кувырок вперед, назад в группировки (учет) |
| 26 | 09.12 |  | Перепрыгивание с припятствием. |
| 27 | 13.12 |  |  Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед |
| 28 | 16.12 |  | Подтягивание лежа на животе |
| 29 | 20.12 |  | Лазание по гимнастической стенке и канату. |
| 30 | 23.12 |  | Акробатические комбинации. |
| 31 | 27.12 |  | Правила предупреждения травматизма |
| 32 | 30.12 |  | Кувырок назад в полушпагат (учет) |
| 33 | 13.01 |  | Колесо на правую, левую руку (учет) |
| 34 | 17.01 |  | Стойка на лопатках (учет) |
| **Подвижные игры – 4 часа.** |
| 35 | 20.01 |  | «Гонка мячей по кругу» «Игры с ведением мяча» |
| 36 | 24.01 |  | «Вызови по имени» «Овладей мячом» |
| 37 | 27.01 |  | «Мяч ловцу», «Охотники и утки» |
| 38 | 31.01 |  |  «Быстро и точно» «Снайперы» |
| **Лыжная подготовка – 12 часов.** |
| 39 | 03.02 |  | Т.Б. при занятиях лыжами. Особенности дыхания. |
| 40 | 07.02 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.  |
| 41 | 10.02 |  | Спуски в высокой и низкой стойках. |
| 42 | 14.02 |  | Повороты переступанием в ведении. |
| 43 | 17.02 |  | Подъем«лесенкой» и «елочкой».  |
| 44 | 21.02 |  | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |
| 45 | 24.02 |  | Попеременно двухшажный ход с палками |
| 46 | 28.02 |  | Спуски на высокой и низкой стойке |
| 47 | 02.03 |  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью |
| 48 | 06.03 |  | Прохождение дистанции до 2,5км |
| 49 | 09.03 |  | Подъем лесенкой (учет) |
| 50 | 13.03 |  | Подъем елочкой (учет) |
| **Подвижные игры – 5 часов.** |
| 51 | 16.03 |  | Игра «Космонавты» - учет |
| 52 | 20.03 |  | Игра «Колдунчики» |
| 53 | 23.03 |  | Влияние физических упражнений на осанку.  |
| 54 | 03.04 |  | Игра «Воробьи и вороны». |
| 55 | 06.04 |  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |
| **Подвижные игры c элементами баскетбола -7 часов** |
| 56 | 10.04 |  | ОРУ с баскетбольными мячами .  |
| 57 | 13.04 |  | Стойки и перемещения.Остановки и повороты |
| 58 | 17.04 |  | Ловля и передачи |
| 59 | 20.04 |  | Ведение и  передача баскетбольного мяча (учет) |
| 60 | 24.04 |  | Развитие координационных способностей |
| 61 | 27.04 |  | Игра в баскетбол без сопротивления |
| 62 | 08.05 |  | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления |
| **Легкая атлетика – 6 часов.** |
| 63 | 11.05 |  | Т.Б. Прыжки в длину с места (учет). |
| 64 | 15.05 |  | Прыжки со скакалкой. Вис на перекладине. (учет). |
| 65 | 18.05 |  | Поднимание туловища из положения лежа на спине . (учет) |
| 66 | 22.05 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет) |
| 67 | 25.05 |  | Равномерный бег на 1000 м. с переходом на ходьбу (учет) |
| 68 | 29.05 |  | Бег 30 м. Челночный бег.(учет) |