

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 2-4 класс
2 класс

№ урока	Тема урока	Кол -во час	Период проведения (неделя)	Фактическая дата
1.	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1	03.09-07.09	
2.	Равномерный бег чередующийся с ходьбой.	1	03.09-07.09	
3.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	03.09-07.09	
4.	Прыжки в длину с разбега; «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	1	10.09-14.09	
5.	Пробегание коротких отрезков.	1	10.09-14.09	
6.	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	10.09-14.09	
7.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	17.09-21.09	
8.	Метание в цель (вертикальную 4-5м.)	1	17.09-21.09	
9.	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	17.09-21.09	
10.	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	24.09-28.09	
11.	Связь физ-ры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	24.09-28.09	
12.	Челночный бег. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	24.09-28.09	
13.	Челночный бег. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	01.10-05.10	
14.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	01.10-05.10	
15.	Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела	1	01.10-05.10	
16.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	08.10-12.10	
17.	Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела	1	08.10-12.10	
18.	Развитие силовых способностей: с дополнительными отягощениями (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы)	1	08.10-12.10	
19.	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	15.10-19.10	

20.	Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.	1	15.10-19.10	
21.	Техника безопасности во время занятий играми; Ведение мяча на месте и в движении	1	15.10-19.10	
22.	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	1	22.10-26.10	
23.	Ведение мяча на месте и в движении;	1	22.10-26.10	
24.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	22.10-26.10	
25.	Инструктаж по охране труда.	1	06.11-09.11	
26.	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1	06.11-09.11	
27.	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	06.11-09.11	
28.	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Комбинация на бревне.	1	12.11-16.11	
29.	Кувырки вперёд; гимнастический мост.	1	12.11-16.11	
30.	Кувырки вперёд; гимнастический мост.	1	12.11-16.11	
31.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	19.11-23.11	
32.	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	19.11-23.11	
33.	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	19.11-23.11	
34.	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.	1	26.11-30.11	
35.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	26.11-30.11	
36.	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1	26.11-30.11	
37.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	03.12-07.12	
38.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	03.12-07.12	
39.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	03.12-07.12	
40.	Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	10.12-14.12	
41.	Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	10.12-14.12	
42.	Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	1	10.12-14.12	
43.	Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	1	17.12-21.12	
44.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	17.12-21.12	
45.	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1	17.12-21.12	
46.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	24.12-30.12	

47.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок;	1	24.12-30.12	
48.	Ступающий шаг без палок; Ступающий шаг с палками;	1	24.12-30.12	
49.	Скользкий шаг без палок; Скользящий шаг с палками;	1	10.01-18.01	
50.	Подъемы и спуски с небольших склонов;	1	10.01-18.01	
51.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1	10.01-18.01	
52.	Подъемы и спуски с небольших склонов;	1	21.01-25.01	
53.	Игры на лыжах; Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	21.01-25.01	
54.	Игры на лыжах; Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	21.01-25.01	
55.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча	1	28.01-01.02	
56.	Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину	1	28.01-01.02	
57.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	28.01-01.02	
58.	Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину	1	04.02-08.02	
59.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Подвижные игры с мячом;	1	04.02-08.02	
60.	Подвижные игры на материале баскетбола	1	04.02-08.02	
61.	Подвижная игра «Пионербол»	1	11.02-15.02	
62.	Волейбол: подбрасывание мяча.	1	11.02-15.02	
63.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча	1	11.02-15.02	
64.	Подбрасывание мяча; подача мяча.	1	18.02-22.02	
65.	Волейбол: приём и передача мяча.	1	18.02-22.02	
66.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1	18.02-22.02	
67.	Подвижные игры на материале волейбола.	1	25.02-01.03	
68.	Подвижные игры на материале волейбола.	1	25.02-01.03	
69.	Футбол: остановка мяча; ведение мяча.	1	25.02-01.03	
70.	Футбол: остановка мяча; ведение мяча.	1	04.03-08.03	
71.	Варианты остановки мяча; Удары по неподвижному мячу.	1	04.03-08.03	
72.	Подвижные игры на материале футбола.	1	04.03-08.03	
73.	Ведение мяча по прямой; Удары по воротам;	1	11.03-15.03	
74.	Ведение по прямой; Передачи в парах;	1	11.03-15.03	
75.	Подвижные игры разных народов.	1	11.03-15.03	
76.	Подвижные игры разных народов. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1	15.03-21.03	
77.	Инструктаж по охране труда.	1	15.03-21.03	
78.	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	1	15.03-21.03	

	Ведение мяча на месте и в движении;			
79.	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы	1	28.03-29.03	
80.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	28.03-29.03	
81.	Броски в кольцо, щит, обруч. Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений	1	01.04-05.04	
82.	Броски в кольцо, щит, обруч. Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений	1	01.04-05.04	
83.	Броски в кольцо, щит, обруч. Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений	1	01.04-05.04	
84.	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.	1	08.04-12.04	
85.	Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела	1	08.04-12.04	
86.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	08.04-12.04	
87.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	15.04-19.04	
88.	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	15.04-19.04	
89.	Челночный бег.	1	15.04-19.04	
90.	Равномерный бег чередующийся с ходьбой.		22.04-26.04	
91.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	22.04-26.04	
92.	Пробегание коротких отрезков.	1	22.04-26.04	
93.	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	06.05-10.05	
94.	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;	1	06.05-10.05	
95.	Бег на дистанцию до 400 м.	1	13.05-17.05	
96.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	13.05-17.05	
97.	История плавания. Виды плавания.	1	13.05-17.05	
98.	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна;	1	20.05-24.05	
99.	Плавание: упражнения на всплывание; лежание и скольжение	1	20.05-24.05	
100.	Плавание: упражнения на всплывание; лежание и скольжение	1	20.05-24.05	
101.	Тестирование	1	27.05-31.05	

102.	Тестирование	1	27.05-31.05	
------	--------------	---	-------------	--

3 класс

	Тема урока	Кол час	Период проведения (неделя)	
1.	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1	03.09-07.09	
2.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упр.: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	03.09-07.09	
3.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Беговые упражнения.	1	03.09-07.09	
4.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Беговые упражнения.	1	10.09-14.09	
5.	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	10.09-14.09	
6.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.		10.09-14.09	
7.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	17.09-21.09	
8.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	17.09-21.09	
9.	Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	17.09-21.09	
10.	Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	24.09-28.09	
11.	Бег на дистанцию до 400 м; Развития мышц туловища, развития основных физ. качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	24.09-28.09	
12.	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1	24.09-28.09	
13.	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1	01.10-05.10	
14.	Прыжки, бег, метания и броски.	1	01.10-05.10	
15.	Прыжки, бег, метания и броски.		01.10-05.10	
16.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1	08.10-12.10	
17.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	08.10-12.10	
18.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	1	08.10-12.10	
19.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	15.10-19.10	
20.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	15.10-19.10	
21.	Развитие силовых способностей: из разных исходных положений	1	15.10-19.10	
22.	Развитие силовых способностей: из разных исходных положений	1	22.10-26.10	

23.	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1	22.10-26.10	
24.	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1	22.10-26.10	
25.	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	1	06.11-09.11	
26.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;	1	06.11-09.11	
27.	Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Развитие координации.	1	06.11-09.11	
28.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	12.11-16.11	
29.	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой	1	12.11-16.11	
30.	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой	1	12.11-16.11	
31.	Развитие гибкости: с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гим. стенки и при передвижения.	1	19.11-23.11	
32.	Развитие координации: ходьба по гим. скамейке, низкому гим. бревну с меняющимся темпом и длиной шага	1	19.11-23.11	
33.	Ходьба с поворотами и приседаниями; упр. на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1	19.11-23.11	
34.	Упр. на расслабление отдельных мышечных групп.	1	26.11-30.11	
35.	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).	1	26.11-30.11	
36.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	26.11-30.11	
37.	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	03.12-07.12	
38.	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	03.12-07.12	
39.	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку.	1	03.12-07.12	
40.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	10.12-14.12	
41.	Инструктаж по охране труда.	1	10.12-14.12	
42.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	10.12-14.12	
43.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	17.12-21.12	
44.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	17.12-21.12	
45.	Комплексы упражнений с постепенным включением в	1	17.12-21.12	

	работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением			
46.	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1	24.12-30.12	
47.	Развитие силовых способностей	1	24.12-30.12	
48.	Развитие координации. Многоскоки.	1	24.12-30.12	
49.	Инструктаж по охране труда	1	10.01-18.01	
50.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.		10.01-18.01	
51.	Ступающий шаг без палок; Ступающий шаг с палками.	1	10.01-18.01	
52.	Скользкий шаг без палок. Скользящий шаг с палками;	1	21.01-25.01	
53.	Скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов. Эстафеты в передвижении на лыжах	1	21.01-25.01	
54.	Повороты переступанием вокруг пяток; Повороты переступанием вокруг носков;	1	21.01-25.01	
55.	Скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов. Эстафеты в передвижении на лыжах	1	28.01-01.02	
56.	Подъем ступающим шагом;	1	28.01-01.02	
57.	Подъем ступающим шагом;	1	28.01-01.02	
58.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1	04.02-08.02	
59.	Передвижение на лыжах до 2-х км	1	04.02-08.02	
60.	Передвижение на лыжах до 2-х км	1	04.02-08.02	
61.	Передвижение на лыжах до 2-х км Игры на лыжах;	1	11.02-15.02	
62.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	11.02-15.02	
63.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	11.02-15.02	
64.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	18.02-22.02	
65.	Броски мяча в корзину;	1	18.02-22.02	
66.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	18.02-22.02	
67.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	25.02-01.03	
68.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;	1	25.02-01.03	
69.	Приём и передача мяча.	1	25.02-01.03	
70.	Приём и передача мяча.	1	04.03-08.03	
71.	Подбрасывание мяча; подача мяча;	1	04.03-08.03	
72.	Подвижные игры на материале волейбола.	1	04.03-08.03	
73.	Подвижные игры на материале волейбола.	1	11.03-15.03	
74.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	11.03-15.03	
75.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	11.03-15.03	
76.	Остановка мяча; ведение мяча;	1	15.03-21.03	
77.	Подвижные игры на материале футбола.	1	15.03-21.03	

78.	Подвижные игры разных народов.	1	15.03-21.03	
79.	Инструктаж по охране труда	1	28.03-29.03	
80.	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	1	28.03-29.03	
81.	Прыжки, бег, метания и броски.	1	01.04-05.04	
82.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		01.04-05.04	
83.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	01.04-05.04	
84.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	08.04-12.04	
85.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упр.: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	08.04-12.04	
86.	Прыжки, бег, метания и броски	1	08.04-12.04	
87.	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	15.04-19.04	
88.	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	15.04-19.04	
89.	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	15.04-19.04	
90.	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	22.04-26.04	
91.	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	22.04-26.04	
92.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Беговые упражнения.	1	22.04-26.04	
93.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	06.05-10.05	
94.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	06.05-10.05	
95.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	13.05-17.05	
96.	Бег на дистанцию до 400 м;	1	13.05-17.05	
97.	История плавания.		13.05-17.05	
98.	Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна.	1	20.05-24.05	
99.	Подводящие упражнения плавания	1	20.05-24.05	
100.	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	1	20.05-24.05	
101.	Тестирование.	1	27.05-31.05	
102.	Тестирование.	1	27.05-31.05	

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Период проведения (неделя)	Фактическая дата
1.	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1	03.09-07.09	
2.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упр. с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1	03.09-07.09	
3.	Бег с макс. скоростью на дистанцию 30 м. Упр. на координацию, выносливость и быстроту.	1	03.09-07.09	
4.	Бег с макс. скоростью на дистанцию 30 м. Упр. на координацию, выносливость и быстроту.		10.09-14.09	
5.	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	10.09-14.09	
6.	Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением.	1	10.09-14.09	
7.	Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением.	1	17.09-21.09	
8.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости.		17.09-21.09	
9.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости.	1	17.09-21.09	
10.	Метание: малого мяча на дальность. Связь физ-ы с трудовой и военной деятельностью.	1	24.09-28.09	
11.	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	24.09-28.09	
12.	Бег на дистанции до 400 м. Развитие силовых способностей: чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,	1	24.09-28.09	
13.	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Связь физ-ры с трудовой и военной деятельностью.		01.10-05.10	
14.	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Связь физ-ры с трудовой и военной деятельностью.	1	01.10-05.10	
15.	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1	01.10-05.10	
16.	Равномерный 6-минутный бег.	1	08.10-12.10	
17.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1	08.10-12.10	
18.	Прыжковые упражнения, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)	1	08.10-12.10	
19.	Равномерный 6-минутный бег.	1	15.10-19.10	
20.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	15.10-19.10	
21.	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	15.10-19.10	

22.	Челночный бег. Физ. нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	22.10-26.10	
23.	Челночный бег. Физ. нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	22.10-26.10	
24.	Игровые задания на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	22.10-26.10	
25.	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	1	06.11-09.11	
26.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	06.11-09.11	
27.	Упр. в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Игровые задания на внимание, силу, гибкость и координацию.	1	06.11-09.11	
28.	Упр. в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Игровые задания на внимание, силу, гибкость и координацию.	1	12.11-16.11	
29.	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Развитие гибкости.	1	12.11-16.11	
30.	Акробатические комбинации.	1	12.11-16.11	
31.	Акробатические комбинации.	1	19.11-23.11	
32.	Упражнения на низкой гим. перекладине: висы, перемахи.	1	19.11-23.11	
33.	Упражнения на низкой гим. перекладине: висы, перемахи.	1	19.11-23.11	
34.	Гимнастическая комбинация. Прыжки со скакалкой.	1	26.11-30.11	
35.	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);	1	26.11-30.11	
36.	Формирование осанки: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1	26.11-30.11	
37.	Комбинация на бревне. Комплексы упр. для укрепления мышечного корсета.	1	03.12-07.12	
38.	Опорный прыжок с разбега через гим. козла.	1	03.12-07.12	
39.	Опорный прыжок с разбега через гим. козла.	1	03.12-07.12	
40.	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	10.12-14.12	
41.	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. Развитие силовых способностей.	1	10.12-14.12	
42.	Преодоление полосы препятствий. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	10.12-14.12	
43.	Инструктаж по охране труда.	1	17.12-21.12	
44.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Многоскоки.	1	17.12-21.12	
45.	Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.	1	17.12-21.12	
46.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных	1	24.12-30.12	

	направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.			
47.	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гим. стенке и наклонной гим. скамейке в упоре на коленях и в упоре присев)	1	24.12-30.12	
48.	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.	1	24.12-30.12	
49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок;	1	10.01-18.01	
50.	Ступающий шаг без палок; Ступающий шаг с палками;	1	10.01-18.01	
51.	Скользкий шаг без палок; Скользкий шаг с палками;	1	10.01-18.01	
52.	Повороты переступанием вокруг пяток; Повороты переступанием вокруг носков;	1	21.01-25.01	
53.	Подъем ступающим шагом; Спуски в высокой стойке;	1	21.01-25.01	
54.	Подъем «лесенкой»; Спуски в низкой стойке;		21.01-25.01	
55.	Попеременный двухшажный ход без палок; Игры на лыжах;	1	28.01-01.02	
56.	Попеременный двухшажный ход без палок; Игры на лыжах;	1	28.01-01.02	
57.	Попеременный двухшажный ход без палок; Игры на лыжах;	1	28.01-01.02	
58.	Передвижение на лыжах до 2-х км		04.02-08.02	
59.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	1	04.02-08.02	
60.	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость.	1	04.02-08.02	
61.	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость.	1	11.02-15.02	
62.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	11.02-15.02	
63.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.		11.02-15.02	
64.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	18.02-22.02	
65.	Броски мяча в корзину;	1	18.02-22.02	
66.	Броски мяча в корзину;	1	18.02-22.02	
67.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	25.02-01.03	
68.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	25.02-01.03	
69.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;	1	25.02-01.03	
70.	Приём и передача мяча.	1	04.03-08.03	
71.	Подбрасывание мяча; подача мяча;	1	04.03-08.03	
72.	Подбрасывание мяча; подача мяча;	1	04.03-08.03	
73.	Подвижные игры на материале волейбола.	1	11.03-15.03	
74.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	11.03-15.03	

75.	Остановка мяча; ведение мяча;	1	11.03-15.03	
76.	Подвижные игры на материале футбола.	1	15.03-21.03	
77.	Подвижные игры.	1	15.03-21.03	
78.	Подвижные игры разных народов.	1	15.03-21.03	
79.	Инструктаж по охране труда. Комплексы физ. упр. для утренней зарядки, физкультминуток	1	28.03-29.03	
80.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	28.03-29.03	
81.	Челночный бег.	1	01.04-05.04	
82.	Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1	01.04-05.04	
83.	Метание: малого мяча на дальность. Связь физ-ы с трудовой и военной деятельностью.	1	01.04-05.04	
84.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	08.04-12.04	
85.	Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением.	1	08.04-12.04	
86.	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1	08.04-12.04	
87.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	1	15.04-19.04	
88.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	1	15.04-19.04	
89.	Бег с макс. скоростью на дистанцию 30 м. Упр. на координацию, выносливость и быстроту.	1	15.04-19.04	
90.	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	22.04-26.04	
91.	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	22.04-26.04	
92.	Бег на дистанции до 400 м.	1	22.04-26.04	
93.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	06.05-10.05	
94.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	06.05-10.05	
95.	Подвижные игры.	1	13.05-17.05	
96.	Подвижные игры.	1	13.05-17.05	
97.	Инструктаж по технике безопасности. История плавания	1	13.05-17.05	
98.	Плавание: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания	1	20.05-24.05	
99.	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1	20.05-24.05	
100.	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1	20.05-24.05	
101.	Тестирование.	1	27.05-29.05	
102.	Тестирование	1	27.05-29.05	

