

Тематическое планирование		
Физическая культура 1 класс		
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1
Легкая атлетика	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1
	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1
	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1
	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения	1
	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1
	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1
	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1
	Техника спринтерского бега	1
	Легкоатлетические упражнения для развития физ. качеств и основных групп мышц.	1
	Техника челночного бега	1
	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1
Знания о физической культуре	Режим дня и личная гигиена человека	1
Легкая атлетика	Прыжки и их разновидности	1

	Техника прыжка в длину с места	1
	Русские народные подвижные игры	1
	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1
Знания о физической культуре	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1
	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп	1
	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1
Легкая атлетика	Прыжковые упражнения.	1
	Лазание по гимнастической стенке. Составление комплекса физкультминутки с записью в тетради по физической культуре.	1
	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1
	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1
	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	1
Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1
	Техника выполнения перекатов	1
	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	1

	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	1
	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек.	1
	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1
	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1
	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	1
	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	1
	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1
	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1
	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1
	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелезанием.	1
	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелезание.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения.	1
Спортивные игры. Баскетбол.	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1
	Техника передвижения в стойке	1
Гимнастика с элементами акробатики	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1
	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1

	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.	1
	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1
	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1
Знания о физической культуре	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
Лыжная подготовка	Организуемые команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1
	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах	1
	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах	1
	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1
	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте. Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1
	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовки. Техника скользящего шага.	1
	Техника скользящего шага на лыжах без палок. Эстафеты на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	1
	Техника скользящего шага на лыжах без палок. Техника торможения "плугом" на лыжах. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок. Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1

Спортивные игры. Баскетбол.	Общие развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1
	Техника прыжка через скакалку. Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1
	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1
	Броски и ловля мяча в парах	1
	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1
	Ведение мяча на месте и в движении	1
	Подвижные игры с ведением мяча	1
	Подвижные игры с ведением мяча	1
	Подвижные игры с прыжками	1
	Подвижные игры с прыжками	1
Знания о физической культуре	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1
Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.	1
	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Передачи мяча в парах, тройках.	1
	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол.	1
	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол. Подвижные игры с мячом	1
Легкая атлетика	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1
	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Их правильное выполнение.	1
	Специальные беговые упражнения. Повторение техники челночного бега	1

	Повторение техники челночного бега.Подвижная игра на развитие выносливости	1
	Тестирование в челночном беге 3x10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1
	Тестирование в прыжке в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.Метание малого мяча на дальность	1
	Итого:	84

Тематическое планирование
Физическая культура 2 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1
	Виды физических упражнений. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.	1
	Физическая культура человека.	1
	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Комплекс упражнений для развития быстроты.	1
	Измерение уровня развития основных физических качеств. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	1
Легкая атлетика	Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.	1
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Техника челночного бега. Зависимость быстроты от скорости движений.	1
	Челночный бег 3*10 м на время	1
	Беговые упражнения из различных исходных положений	1
	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Техника бега на короткие дистанции	1

	Равномерный бег умеренной интенсивности.	1
	Повторение техники метания мяча на дальность	1
	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	1
	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
	Связь прыжков через скакалку с развитием физических качеств. Специальные упражнения для освоения прыжков через скакалку.	1
	Прыжки через скакалку разными способами. Спортивная игра футбол. Техника ударов, остановки мяча в парах, тройках.	1
	Понятие выносливость. Упражнения для развития выносливости.	1
Знания о физической культуре	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития человека. Комплекс упражнений для развитие силы с записью в тетрадь по физической культуре.	1
Легкая атлетика	Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
	Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха. Техника ведения мяча по прямой и дуге, остановки мяча.	1

Знания о физической культуре	История возникновения гимнастики и акробатики. Строевые действия в колонне и шеренге.не	1
	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках	1
Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения	1
	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость.	1
	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость.	1
	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1
	Кувырок вперед в группировке	1
	Акробатическая комбинация.	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Понятие гибкость. Упражнения для развития гибкости, контрольные упражнения для проверки гибкости.	1
	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Физическое качество сила , упражнения для развития силы	1
	Тестирование в подтягивания на низкой перекладине из виса стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание, перелазание, переползание	1
	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1

	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в преодолении полосы препятствий с лазанием, перелазанием, переподлазанием	1
	Разновидности висов. Характеристика физических качеств силы, гибкости, выносливости.	1
Знания о физической культуре	Связь развития физических качеств с укреплением мышц и улучшением работы сердца и легких. Упражнения для развития силы.	1
Спортивные игры. Баскетбол.	Быстрота. Упражнения для развития быстроты.	1
	Подвижная игра на освоение игры в баскетбол	1
	Эстафеты с мячом и прыжками	1
Лыжная подготовка	Техника попеременного двухшажного хода.	1
	Техника попеременного двухшажного хода.	1
	Техника работы рук при попеременном 2-шажном ходе.	1
	Упражнения для обучения передвижения попеременным двухшажным ходом	1
	Спуск в основной стойке.	1
	Техника торможения плугом	1
	Техника торможения плугом	1
	Виды спусков и подъемов на лыжах	1
	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1
	Упражнения для обучения подъемом «лесенкой»	1
	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1
	Упражнения для обучения подъемом «елочкой»	1
	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1
	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1

	Прохождение дистанции 1000м с умеренной интенсивностью.	1
	Развитие выносливости. Подвижная игра «Самый быстрый лыжник»	1
	Лыжные эстафеты	1
	Лыжные эстафеты. Тестирование прохождения дистанции на лыжах 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении, в тройках	1
	Ведение мяча на месте в стойке, в продвижении, по дуге.	1
	Ведение мяча на месте в стойке и в движении.	1
	Ведение мяча на месте в стойке и в движении.	1
	Техника перемещений: приставным шагом, бегом, спиной вперед, боком.	1
Знания о физической культуре	Как возникли первые соревнования. Броски большого мяча на дальность из положения стоя, сидя.	1
	Как зародились Олимпийские игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Составление комплекса упражнений утренней зарядки.	1
Спортивные игры. Волейбол.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и ловля.	1
	Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения для развития координации, ловкости.	1
	Упражнения на технику прямой подачи мяча способом снизу	1
Знания о физической культуре	История появления упражнений с мячом. Современные игры с использованием мячей.	1

Спортивные игры. Волейбол.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из разных положений	1
	Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1
	Подвижные игры для овладения игры в волейбол.	1
	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости	1
	Выполнение упражнений с мячами в парах. Связь закаливания с укреплением здоровья.	1
Легкая атлетика	Техника бега на 30 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Техника бега на 30 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Челночный бег 3*10 м. Показатели уровня физической подготовленности, с записью в тетради по ФК.	1
	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1
	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности. Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	Метание мяча на дальность. Комплекс упражнений физкультминутки.	1
	Метание мяча в цель. Подвижные игры на освоение игры в футбол	1
	Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Тестирование бега на 500 м. Подвижные игры на освоение игры в волейбол. Подвижная игра с мячом	1
	Итого :	90

Тематическое планирование		
Физическая культура 3 класс		
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре	Вводный урок. Т/б. на уроках легкой атлетики	1
Легкая атлетика	Техника спринтерского бега. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
	Техника выполнения старта. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1
	Дистанция 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1
	Беговые упражнения	1
Знания о физической культуре	Физическая культура человека. Особенности физической культуры разных народов.	1
Легкая атлетика	Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.	1
	Дистанция 60м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Упражнения на технику спринтерского бега	1
	Легкоатлетические эстафеты	1
	Техника ровного бега	1
	Кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
Знания о физической культуре	Самонаблюдение, как измерить физическую нагрузку.	1
Легкая атлетика	Техника метания малого мяча на дальность	1
	Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	ОРУ в парах. Правила закаливания и обливания.	1
	Упражнения для формирования правильной осанки	1

	Выполнение простейших закаливающих мероприятий	1
	Прыжковые упражнения	1
	Срезовая прыжка в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1
Спортивные игры. Футбол.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Подвижные игры с мячом.	1
	Подвижные игры на освоение игры в футбол. Техника ведения и остановки мяча	1
	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1
	Подвижные игры с прыжками	1
Знания о физической культуре	Гимнастика с основами акробатики	1
	Акробатические упражнения	1
	Стойка на лопатках выпрямив ноги, кувырок вперед.	1
	Тестирование челночного бега 3 по 10 м.	1
	Упоры, седы . упражнения в группировке, перекувы.	1
	Подтягивание в висе стоя и лежа. Акробатические комбинации	1
	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
Знания о физической культуре	Формирование осанки. Измерения пульса после нагрузки в покое. Запись результатов в рабочую тетрадь.	1
Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине. Основные формы движений. Развитие силовых способностей.	1
	Упражнения на развитие гибкости. Развитие координации движений	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1

	Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейки. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1
	Организирующие команды и приемы	1
	Развитие координации движений	1
Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивные игры Баскетбол	1
	История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол	1
	Техника ловли мяча	1
	Техника остановки двумя шагами, прыжком	1
	Техника ведения мяча	1
	Техника передвижения в стойке	1
	Техника броска мяча в корзину от плеча	1
	Техника выпрыгивания вверх на кольцо	1
Знания о физической культуре	Вводное занятие, техника безопасности занятий на лыжах	1
	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. История возникновения лыж.	1
Лыжная подготовка	Техника попеременного двухшажного хода	1
	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода	1
	Техника одновременного одношажного хода	1
	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода	1
	Тренировочная дистанция 500 м	1
	Техника поворота переступанием на месте	1
	Торможение «плугом» и «полуплугом»	1

	Техника спуска в основной и низкой стойке	1
	Техника поворота переступанием стоя на месте	1
	Техника поворота переступанием в движении	1
	Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке	1
	Развитие выносливости на материале лыжных гонок	1
	Дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Основные способы подъема на лыжах	1
	Техника подъема «лесенкой»	1
	Техника подъема «елочкой»	1
	Техника подъема «полуелочкой»	1
	Тренировочная дистанция 800 м	1
	Эстафеты на лыжах	1
	Эстафеты на лыжах	1
	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1
	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1
Спортивные игры. Волейбол.	Волейбол. Основные правила	1
	История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.	1
	Техника подачи мяча способом снизу, сбоку	1
	Техника приема и передачи мяча снизу	1
	Передача мяча снизу в парах	1
	Упражнения на технику приема мяча снизу	1
	Подвижные игры для освоения игры в волейбол	1
	Подвижные игры для освоения игры в волейбол	1

Спортивные игры. Футбол.	Футбол как спортивная игра. Основные правила	1
	Техника удара по мячу	1
	Упражнения на освоение техники удара по мячу	1
Знания о физической культуре	Вводный урок. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	1
Легкая атлетика	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Развитие координации движений. Прыжки через скакалку	1
	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1
	Развитие выносливости, Тестирование дистанции 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	Техника челночного бега. Подвижные игры. Комплекс упражнения на развитие гибкости	1
	Старты из различных исходных упражнений. Упражнение на освоение техники спринтерского бега	1
	Комплекс упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1
	Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков	1
	Упражнения для освоения техники прыжка с разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Итого :	90

Тематическое планирование		
Физическая культура 4 класс		
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре	Вводный урок. Техника безопасности.	1
	Способы регулирования физической нагрузки	1
	Правила предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики	1
Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции. Физическое качество - быстрота.	1
Знания о физической культуре	Закаливание с помощью воздушных и солнечных ванн. Ведение тетради по физической культуре.	1
Легкая атлетика	Техника челночного бега	1
	Тестирование бега на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Беговые упражнения. Техника прыжка согнув ноги	1
	Комплекс для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для освоения техники прыжка согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Знания о физической культуре	Значение отдыха в регулировании нагрузки	1
Легкая атлетика	Техника метания мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1
	Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
	Тестирование бега на 60 м Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	физическое качество выносливость	1

	Тестирование бега на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
Спортивные игры. Футбол.	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях	1
	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1
	Техника ударов по футбольному мячу	1
	Техника удара, передачи футбольного мяча на месте и в движении	1
	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
Легкая атлетика	Техника гладкого равномерного бега.	1
	Подводящие упражнения на освоение техники прыжка в длину с места	1
	Срезовое тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Броски набивного мяча. Техника эстафетного бега	1
	подвижные игры с бегом. Способы плавания и упражнения для их освоения	1
Знания о физической культуре	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	1
Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы	1
	Акробатические упражнения.	1
	Техника кувырка назад	1
	Упражнения для освоения техники кувырка назад	1
	ОРУ в парах. Упражнения на высокой перекладине в висах.	1
	Упражнения на низкой перекладине	1
	Акробатические комбинации	1
	Комплекс упражнений для формирования осанки	1

	Гимнастический мост. Упражнения с гимнастической палкой.	1
	Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине.	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
	Упражнения на развитие гибкости. Физическое качество гибкость.	1
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1
Спортивные игры. Баскетбол.	Спортивные игры. Баскетбол.	1
	Основные правила игры в баскетбол	1
	Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной.	1
	Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Бросок в кольцо с двух шагов.	1
	Техника ведения мяча.	1
	Техника броска мяча в корзину от плеча.	1
	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Знания о физической культуре		
Лыжная подготовка	Виды дисциплин входящих в соревнования по лыжным гонкам. Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
	Развитие координации при занятиях на лыжах.	1
	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие специальной выносливости	1

	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление дистанции 2000 м.	1
	Техника одновременного одношажного хода 1	1
	Упражнения на овладение техники одновременного одношажного хода	1
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный	1
	Техника поворота переступанием	1
	Торможение плугом и полуплугом.	1
	Техника спуска в низкой и основной стойке	1
	Лыжные эстафеты	1
	Тестирование дистанция 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Основные способы подъема на лыжах	1
	Техника подъема "лесенкой"	1
	Техника подъема "елочкой"	1
	Техника подъема" полуелочкой" Горнолыжная техника.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
Спортивные игры. Волейбол.	Предупреждение травматизма во время занятий спортом.Основные правила игры в волейбол.	1
	Оказание первой помощи при легких травмах.Техника подачи мяча способом снизу.	1
	Техника приема и передачи мяча снизу	1
	Техника верхней передачи мяча	1

	Передача мяча снизу в парах. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
	упражнения на технику приема мяча снизу	1
	Подвижные игры с мячом	1
	Подвижные игры с мячом	1
	Упражнения на овладение техники приема и передачи снизу	1
Легкая атлетика	Вводный урок. Требования к одежде и обуви для занятий на улице. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1
	Дистанция 30м. Статические и динамические упражнения для развития силы.	1
	Специальные упражнения бегуна, их значение. Развитие силовых способностей	1
	Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег	1
	Тестирование дистанции 1000 м. подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1
Спортивные игры. Футбол.	История возникновения игры в футбол. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
	Техника ударов по мячу. Способы плавания и упражнения для их освоения.	1
	Влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие. Техника ведения мяча.	1
	Техника остановки мяча. Упражнения на освоение техники ударов, остановке мяча	1
	Комплекс на развитие координации движений. Подвижные игры на освоение игры в футбол.	1
Легкая атлетика	Упражнения на развитие координации движений	1

	Техника метания малого мяча с разбега на дальность.	1
	Комбинированные эстафеты.	1
	Организация и проведение подвижные игр с бегом и прыжками	1
	Организация и проведение подвижные игр с бегом и прыжками	1
	Итого :	90