**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | Что такое физическая культура |  |
| 2 | Современные физические упражнения Бег на 10 и 30м |  |
| 3 | Бег 30 м Высокий старт |  |
| 4 | Режим дня и правила его составления и соблюдения Прыжок в длину с места |  |
| 5 | Личная гигиена и гигиенические процедуры Поднимание туловища из положения лежа на спине |  |
| 6 | Метание мяча на дальность |  |
| 7 | Осанка человека. Упражнения для осанки Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке |  |
| 8 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника |  |
| 9 | Подтягивание на низкой перекладине |  |
| 10 | Правила поведения на уроках физической культуры Бег 60м |  |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой |  |
| 12 | Ведение мяча на месте |  |
| 13 | Правила выполнения прыжка в длину с места |  |
| 14 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами |  |
| 15 | Передачи мяча на месте |  |
| 16 | Приземление после спрыгивания с горки матов |  |
| 17 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения |  |
| 18 | Подбрасывание и ловля мяча на месте |  |
| 19 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр |  |
| 20 | Обучение способам организации игровых площадок |  |
| 21 | Разучивание подвижной игры «Бросай поймай» |  |
| 22 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  |
| 23 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» |  |
| 24 | ТБ по гимнастике Повороты в строю |  |
| 25 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики  Исходные положения в физических упражнениях |  |
| 26 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры |  |
| 27 | Построения в две шеренги по расчету |  |
| 28 | Способы построения и повороты стоя на месте |  |
| 29 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке |  |
| 30 | Прыжки через скакалку |  |
| 31 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке |  |
| 32 | Акробатические упражнения, основные техники |  |
| 33 | Упражнения в равновесии на наклонной скамейке |  |
| 34 | Акробатические упражнения, основные техники |  |
| 35 | Гимнастические упражнения со скакалкой |  |
| 36 | Лазание по канату произвольным способом |  |
| 37 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе |  |
| 38 | Подъем ног из положения лежа на животе  Сгибание рук в положении упор лежа |  |
| 39 | Кувырок вперед |  |
| 40 | Гимнастическая полоса препятствий |  |
| 41 | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки) |  |
| 42 | ТБ по спортивны играм Ведение мяча на месте |  |
| 43 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте |  |
| 44 | Ведение мяча на месте и в шаге правой и левой рукой |  |
| 45 | Ведение мяча шагом |  |
| 46 | Ловля и передача мяча в движении |  |
| 47 | Бросок мяча двумя руками снизу в кольцо |  |
| 48 | ТБ по лыжной подготовке Переноска лыж |  |
| 49 | Строевые упражнения с лыжами в руках |  |
| 50 | Строевые упражнения с лыжами в руках |  |
| 51 | Ступающий шаг |  |
| 52 | Упражнения в передвижении на лыжах |  |
| 53 | Упражнения в передвижении на лыжах |  |
| 54 | Повороты переступанием вокруг носка |  |
| 55 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах |  |
| 56 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах |  |
| 57 | Повороты переступанием вокруг пяток |  |
| 58 | Техника ступающего шага во время передвижения |  |
| 59 | Техника ступающего шага во время передвижения |  |
| 60 | Равномерное передвижение ступающим шагом по дистанции |  |
| 61 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом |  |
| 62 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом |  |
| 63 | Передвижение под уклон скользящим шагом |  |
| 64 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации |  |
| 65 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации |  |
| 66 | Передвижение без палок по кругу |  |
| 67 | Подъём «лесенкой» наискось |  |
| 68 | Подъём и спуски под склон |  |
| 69 | Спуски в высокой стойке |  |
| 70 | Повороты переступанием |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 1 км |  |
| 72 | Равномерное прохождение дистанции |  |
| 73 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры |  |
| 74 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации |  |
| 75 | Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега |  |
| 76 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега |  |
| 77 | Разучивание фазы приземления из прыжка |  |
| 78 | Подтягивание на низкой перекладине |  |
| 79 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке |  |
| 80 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места |  |
| 81 | Игра Пятнашки с освобождением |  |
| 82 | Считалки для подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр |  |
| 83 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» |  |
| 84 | Игра» мяч соседу» |  |
| 85 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» |  |
| 86 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» |  |
| 87 | Разучивание игры « Играй- играй мяч не теряй» |  |
| 88 | Бег с изменением направления, ритма и темпа |  |
| 89 | Эстафеты |  |
| 90 | Многоскоки с ноги на ногу |  |
| 91 | Метание мяча в цель с 3-4 м |  |
| 92 | Равномерный бег по дистанции |  |
| 93 | Челночный бег 3х10 м |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры |  |
| 96 | Соревнования в прыжках и метании мяча |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры |  |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО |  |
| 99 | Бег 500м |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр Прыжок в длину с места |  |
| 3 | Бег с изменением направления в чередовании с ходьбой |  |
| 4 | Современные Олимпийские игры Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке |  |
| 5 | Физическое развитие Подтягивания на низкой перекладине |  |
| 6 | Метание мяча на дальность |  |
| 7 | Физические качества Бег 30м |  |
| 8 | Сила как физическое качество Сгибание и разгибание рук из положения лежа |  |
| 9 | Подтягивания на низкой перекладине |  |
| 10 | Быстрота как физическое качество Челночный бег 3х10м |  |
| 11 | Выносливость как физическое качество Бег чередование с ходьбой |  |
| 12 | Подвижная игра «быстро вставай в строй» |  |
| 13 | Метание мяча в цель |  |
| 14 | Метание малого мяча |  |
| 15 | ТБ по спортивным играм Подбрасывания мяча и ловля двумя руками |  |
| 16 | Подвижные игры на развитие равновесия |  |
| 17 | Подвижные игры с применением спортивных игр |  |
| 18 | Ведение мяча шагом правой и левой рукой |  |
| 19 | Ведение мяча шагом передачи мяча в парах |  |
| 20 | Приемы баскетбола мяч среднему и мяч соседу |  |
| 21 | Урок-игра «Мяч водящему» |  |
| 22 | Составление комплекса утренней зарядки |  |
| 23 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики |  |
| 24 | Упражнения на гимнастической лестнице |  |
| 25 | Строевые упражнения и команды |  |
| 26 | Строевые упражнения и команды Упражнения на гимнастической скамейке |  |
| 27 | Кувырок вперед |  |
| 28 | Прыжковые упражнения Стойка на лопатках с согнутыми ногами |  |
| 29 | Прыжковые упражнения Упражнения в равновесии |  |
| 30 | «Мост» из положения лежа на спине |  |
| 31 | Гимнастическая разминка |  |
| 32 | Ходьба на гимнастической скамейке |  |
| 33 | Лазание по канату |  |
| 34 | Ходьба на гимнастической скамейке Прыжки через скакалку |  |
| 35 | Упражнения с гимнастической скакалкой |  |
| 36 | «Мост» и стойка на лопатках |  |
| 37 | Упражнения с гимнастической скакалкой Лазание по канату |  |
| 38 | Упражнения с гимнастическим мячом Прыжки через скакалку |  |
| 39 | Подтягивания на низкой перекладине |  |
| 40 | Упражнения с гимнастическим мячом Упражнения в равновесии |  |
| 41 | Строевая подготовка на месте |  |
| 42 | Преодоление полосы препятствия |  |
| 43 | Подвижная игра «У медведя во бору» |  |
| 44 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления |  |
| 46 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнёру после перемещения |  |
| 47 | Эстафета с элементами баскетбола |  |
| 48 | Учебная игра в мини баскетбол |  |
| 49 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой |  |
| 50 | Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг |  |
| 52 | Спуск с горы в основной стойке |  |
| 53 | Спуск с горы в основной стойке |  |
| 54 | Попеременный двушажный ход |  |
| 55 | Подъем в гору лесенкой |  |
| 56 | Подъем лесенкой Попеременный двушажный ход |  |
| 57 | Равномерное прохождение дистанции |  |
| 58 | Спуски и подъёмы на лыжах |  |
| 59 | Спуски и подъёмы на лыжах |  |
| 60 | Контрольный забег на 1 км |  |
| 62 | Торможение лыжными палками |  |
| 63 | Торможение «Полуплугом» |  |
| 64 | Равномерное прохождение дистанции |  |
| 65 | Торможение падением на бок |  |
| 66 | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |
| 67 | Повторный бег 3х200м |  |
| 68 | Контрольный забег на 1 км |  |
| 69 | Подъём и спуски с небольших склонов |  |
| 70 | Равномерное прохождение дистанции |  |
| 71 | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км |  |
| 72 | Попеременный двушажный ход |  |
| 73 | Равномерное прохождение дистанции |  |
| 74 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры |  |
| 75 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  |
| 76 | ТБ по спортивным играм и легкой атлетике |  |
| 77 | Игры с приемами баскетбола |  |
| 78 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу |  |
| 79 | Перемещения : ловля и передача мяча двумя руками |  |
| 80 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу |  |
| 81 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок |  |
| 82 | Подвижная игра «Мяч капитану» |  |
| 83 | Сложно координированные беговые упражнения |  |
| 84 | Подвижные игры с приемами спортивных игр |  |
| 85 | Игра «Пятнашки с освобождением» |  |
| 86 | Игры с приемами баскетбола |  |
| 87 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок |  |
| 88 | Передачи мяча в колоннах двумя руками |  |
| 89 | Прием «волна» в баскетболе |  |
| 90 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |
| 91 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |
| 92 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры |  |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры |  |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  |
| 99 | Броски мяча в неподвижную мишень |  |
| 100 | Метание мяча на дальность |  |
| 101 | Сложно координированные прыжковые упражнения |  |
| 102 | Равномерный бег 1,5 км |  |
|  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102 часа | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | Физическая культура у древних народов |  |
| 2 | История появления современного спорта Прыжок в длину с места |  |
| 3 | Бег30 и 60 м |  |
| 4 | Виды физических упражнений |  |
| 5 | Измерение пульса на занятиях физической культурой |  |
| 6 | Многоскоки Игра «Прыгающие воробушки» |  |
| 7 | Дозировка физических нагрузок |  |
| 8 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств Метание малого мяча |  |
| 9 | Метание мяча в цель 4-5 м |  |
| 10 | Закаливание организма под душем Игра «Точный расчет» |  |
| 11 | Челночный бег 3х10м |  |
| 12 | Развитие скоростных способностей |  |
| 13 | Бег с ускорением на короткую дистанцию |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 15 | Равномерный бег по пересеченной местности |  |
| 16 | Броски набивного мяча |  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  |
| 18 | ТБ по спортивным играм |  |
| 19 | Ведение мяча на месте и в движении |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах |  |
| 21 | Игра «Гонка мячей по кругу» |  |
| 22 | Бросок мяча двумя руками от груди |  |
| 23 | Эстафета с элементами баскетбола |  |
| 24 | Игра в мини баскетбол |  |
| 25 | Строевые команды и упражнения |  |
| 26 | Лазанье по канату |  |
| 27 | Прыжки через скакалку |  |
| 28 | Лазанье по канату |  |
| 29 | Передвижения по гимнастической скамейке |  |
| 30 | Упражнения в равновесии |  |
| 31 | Передвижения по гимнастической скамейке |  |
| 32 | Передвижения по гимнастической стенке |  |
| 33 | Стойка на лопатка |  |
| 34 | Передвижения по гимнастической стенке |  |
| 35 | Прыжки через скакалку |  |
| 36 | Кувырок вперед «Мост» из положения лежа на спине |  |
| 38 | Прыжки через скакалку |  |
| 39 | Опорный прыжок через гимнастического козла |  |
| 40 | Лазание по канату |  |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  |
| 42 | Гимнастическая полоса препятствий |  |
| 43 | Гимнастическая полоса препятствий |  |
| 44 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  |
| 45 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  |
| 46 | Передача мяча сверху двумя руками в парах |  |
| 47 | Передача сверху двумя руками в парах |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  |
| 49 | ТБ по лыжной подготовке Переноска лыж |  |
| 50 | Повороты переступанием вокруг пяток |  |
| 51 | Передвижение на лыжах скользящим шагом |  |
| 52 | Повороты переступанием вокруг носка |  |
| 53 | Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом |  |
| 54 | Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом |  |
| 55 | Применение попеременно двушажного хода на дистанции |  |
| 56 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  |
| 57 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  |
| 58 | Подъем в гору «елочкой» |  |
| 59 | Повороты на лыжах способом переступания в движении |  |
| 60 | Повороты на лыжах способом переступания в движении |  |
| 61 | Повторный бег 4х200м |  |
| 62 | Повороты на лыжах способом переступания |  |
| 63 | Повороты на лыжах способом переступания |  |
| 64 | Контрольный забег на 1000 м |  |
| 65 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  |
| 66 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  |
| 67 | Равномерное прохождение дистанции |  |
| 68 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением |  |
| 69 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением |  |
| 70 | Повторный бег 2х300м |  |
| 71 | Контрольный забег на 1 км |  |
| 72 | Повороты и спуски с небольших склонов |  |
| 73 | Подвижная игра «Накаты» «Снежные снайперы» |  |
| 74 | Передвижение на лыжах до1500м |  |
| 75 | Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений |  |
| 76 | Прыжок в длину с места |  |
| 77 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание |  |
| 78 | Подвижные игры с элементами спортивных игр |  |
| 79 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  |
| 80 | Спортивная игра в баскетбол. Правила игры |  |
| 81 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |  |
| 82 | Бросок мяча двумя руками от груди |  |
| 83 | Ловля мяча в парах тройках четверках |  |
| 84 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках квадрате круге |  |
| 85 | Игра в мини баскетбол |  |
| 86 | Спортивная игра в волейбол Правила игры |  |
| 87 | Нижняя прямая подача Прием и передача мяча снизу двумя руками |  |
| 88 | Передачи мяча сверху двумя руками |  |
| 89 | Передачи мяча снизу двумя руками в парах |  |
| 90 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки |  |
| 91 | Прыжок в высоту способом перешагивание |  |
| 92 | Бег 30 метров Эстафеты |  |
| 93 | Метание мяча по неподвижной цели |  |
| 94 | Отработка приземления в прыжках в длину с разбега |  |
| 95 | Метание мяча на дальность |  |
| 96 | Бег 30 60 метров |  |
| 97 | Равномерный бег по пересеченной местности |  |
| 98 | Челночный бег 3х10м Многоскоки |  |
| 99 | Бег на 1000м в умеренном темпе |  |
| 100 | Бег 1500м без учета времени |  |
|  | Соревнования «а ты сдал нормы ГТО?» соблюдая правила и технику безопасности Тесты 2-3 степени |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Бег 1000м |  |
|  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102 часа | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | Из истории развития физической культуры в России Прыжок в длину с места |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта Поднимание туловища за 30 сек |  |
| 3 | Бег на результат 30, 60 м Круговая эстафета |  |
| 4 | Измерение гибкости тела Самостоятельная физическая подготовка |  |
| 5 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Подтягивания на перекладине |  |
| 6 | Прыжок в длину учет |  |
| 7 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Бег 30 м |  |
| 8 | Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м |  |
| 9 | Чередование бег и ходьба по пересеченной местности |  |
| 10 | Метание мяча по неподвижной цели |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Бег 1000м |  |
| 12 | Шестиминутный бег |  |
| 13 | Метания 150 г мяча |  |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания |  |
| 15 | Прыжок в длину по заданным ориентирам |  |
| 16 | Беговые упражнения |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  |
| 19 | Техника безопасности во время спортивных игр |  |
| 20 | Упражнения из игры баскетбол |  |
| 21 | Ведение мяча на месте и шагом |  |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении |  |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой змейкой |  |
| 24 | Подвижная игра «Мяч капитану» |  |
| 25 | Игра с ведениями мяча |  |
| 26 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений |  |
| 27 | Кувырок вперёд и кувырок назад. Стойка на лопатках |  |
| 28 | Кувырок вперед и кувырок назад . Стойка на лопатках. |  |
| 29 | Акробатическая комбинация |  |
| 30 | Мост с помощью и самостоятельно |  |
| 31 | Передвижения и висы на гимнастической стенке. |  |
| 32 | Лазание по канату в три приёма |  |
| 33 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках |  |
| 34 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке |  |
| 35 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку |  |
| 36 | Обучение опорному прыжку |  |
| 37 | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. |  |
| 38 | Прыжки через скакалку |  |
| 39 | Упражнения на гимнастической перекладине |  |
| 40 | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  |
| 42 | Преодоление гимнастической полосы препятствия |  |
| 43 | Техника безопасности во время проведения спортивных игр |  |
| 44 | Упражнения из игры волейбол |  |
| 45 | Передача мяча сверху двумя руками в парах |  |
| 46 | Отработка упражнений прима мяча двумя руками снизу |  |
| 47 | Приём мяча снизу после набрасывания партнёром |  |
| 48 | Нижняя прямая подача с 3 м от сетки |  |
| 49 | Подводящие упражнения для игры в волейбол |  |
| 50 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой |  |
| 51 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  |
| 52 | Спуски в основной стойке |  |
| 53 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  |
| 54 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  |
| 55 | Подъем в гору елочкой |  |
| 56 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  |
| 57 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  |
| 58 | Контрольный забег на 1 км |  |
| 59 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  |
| 60 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  |
| 61 | Отработка подъемов и спусков |  |
| 62 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  |
| 63 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  |
| 64 | Торможение плугом |  |
| 65 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |  |
| 66 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |  |
| 67 | Отработка подъемов и спусков |  |
| 68 | Выполнения комплекса ГТО Бег на лыжах 1км |  |
| 69 | Повторный бег 2х200м , 1х300м |  |
| 70 | Равномерное прохождеие дистанции |  |
| 71 | Отработка подъемов и спусков |  |
| 72 | Использование одновременных ходов по дистанции. |  |
| 73 | Равномерное прохождение дистанции 2000м |  |
| 74 | Равномерное прохождение дистанции2000м |  |
| 75 | Предупреждение травм на занятиях в бассейне Упражнения с плавательной доской |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости |  |
| 77 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми |  |
| 78 | Упражнения из игры в баскетбол Ведение мяча правой и левой рукой |  |
| 79 | Ловля и передача мяча на месте и в движении |  |
| 80 | Ведение мяча с изменением направления |  |
| 81 | Передачи мяча в движении в тройках |  |
| 82 | Передача мяча после передвижения шагом |  |
| 83 | Бросок мяча двумя руками от груди |  |
| 84 | Эстафета с элементами баскетбола |  |
| 85 | Учебная игра в баскетбол |  |
| 86 | Учебная игра в баскетбол |  |
| 87 | Упражнения из игры в волейбол Передачи мяча с верху двумя руками |  |
| 88 | Упражнения с передачами мяча с верху двумя руками |  |
| 89 | Прием мяча с низу после подбрасывания партнером |  |
| 90 | Нижняя прямая подача |  |
| 91 | Учебная игра в мини волейбол |  |
| 92 | Основные правила выполнения комплекса ГТО Бег 30 м |  |
| 93 | Челночный бег 3х10м Эстафеты |  |
| 94 | Высокий старт и стартовый разгон |  |
| 95 | Метание мяча 150г Эстафеты |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 97 | Техника челночного бега 3х10м |  |
| 98 | Освоение правил техники выполнения комплекса ГТО Бег 1000м |  |
| 99 | Освоение правил техники выполнения комплекса ГТО Кросс 2000м |  |
| 100 | Чередование бег с ходьбо по пересеченной местности |  |
| 101 | Праздник «Большие гонки» Посвященный ГТО и ЗОЖ , с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 степени |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |