

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Модуль «Физическое воспитание» (99 ч)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре. Правила поведения на занятиях физической культурой в зале, на спортивной площадке, в парке, в зимнее время года	1
2	Подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики («Кто скорее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Пастух и стадо»)	1
3	Общеразвивающие физические упражнения (исходные положения: основная стойка — «Военный», стойка ноги врозь — «Буква А») Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вырастим большими», «Гармошка», «Бабочка», «Петрушка», «Змейка», «Пружинка», «Дикобраз», «Звонок», «Чистка одежды», «Маятник», «Бокс», «Эспандер», «Деревце на ветру», «Ножницы», «Мотор»	1
4	Оздоровительные упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с поднятыми вверх руками — «Достань до неба»; согнутыми в локтях руками за головой — «Замок»; «Ходим как аист», «Ходим как собачка», «Ходим на коленях», «Не урони мешочек», «Червячок», «Летающая птица», «Любопытный»,	1
5	На материале лёгкой атлетики (упражнения «Ловишки», «Парный бег», «Догони товарища», «Мы весёлые ребята», «Бездомный заяц») Броски: броски мяча вверх с ловлей двумя руками — «Брось-поймай»; перебрасывание мяча из одной руки в другую — «Жонглёры»	1
6	Построение в шеренгу, колонну. Повороты «налево», «направо» П/и «Найди своё место», «Третий лишний»	1
7	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места. «Совушка» «Великаны и гномы»	1
8	Равномерный бег; ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному. ОРУ. И/у «Ловкие ребята», И/у «Пингвины», И/у «Догони свою пару»	1
9	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук. Бег в колонне по одному, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. «Летает – не летает» «Не оставайся на полу»,	1
10	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную. И/у «Быстро встань в колонну!» И/у «Прокати обруч»	1
11	Перебрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге)	1
12	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
14	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ	1
15	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1
16	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч	1

	соседу». ОРУ Равномерный бег Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорости бега.	
17	<b>Урок - игра</b> Прыжки по разметкам. Многоскоки .Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . П/и «Гонка мячей по кругу»	1
18	ОРУ. Метание мяча на дальность П/И «Кто Дальше». П/И «Вышибалы»	1
19	ОРУ. Правила в игре, их значение. Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	1
20	ОРУ с мячами. Игра «Лиса и куры». <i>Правила организации и проведения игр</i>	1
21	<b>Урок-игра</b> Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	1
22	<b>Урок-игра</b> Игра «Кто дальше бросит».	1
23	Мы солдаты! Выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Игра «Становись-разойдись»	1
24	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1
25	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. ОРУ с малыми мячами. П/и «Бездомный заяц»	1
27	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Не оступись».	1
28	<b>Урок - игра</b> Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1
29	Урок – игра. Игра «Мяч по кругу».	1
30	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки»	1
31	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	1
32	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры	1
33	ОРУ со скакалками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1
34	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке	1

35	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги	1
36	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	1
37	Перелазание через препятствия. Игра: «Попрыгунчики- воробушки»	1
38	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом	1
39	ОРУ без предмета. Игра «Мяч в корзину» , «Бросай – поймай»	1
40	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	1
41	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры	1
42	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку.	1
43	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	1
44	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так»	1
45	Подпрыгивание вверх. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Игра «Мишка на льдине»	1
46	Прыжки на двух ногах. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег..П/и «Догони товарища», «Мы весёлые ребята», «Бездомный заяц»	1
47	Ползание по гимнастический скамейке. П/и «Медведь и пчёлы», «Пастух и стадо»)	1
48	Упражнения в равновесии. Прыжки на скакалке. П/и «Лягушата», «Зайки-прыгуны»	1
49	Урок – игра. Формирование знания и представления о правильной осанке. Игра «Слушай сигнал».	1
50	Урок – игра. Правила правильного дыхания. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Игра «Ястреб и утка»	1
51	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1
52	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра «Посадка картофеля».	1
53	Ползание на четвереньках, лазанье по гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие, прыжки через короткую скакалку.	1
54	«Упражнения для правильной осанки». Игра «Охотники и утки».	1
55	Разучивание приставных шагов, шагов галопа под музыку.	1
56	ТБ при проведении акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	1
57	Влияние эмоций и настроения на состояние здоровья человека. Ходьба под музыку и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
58	Ходьба под музыку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
59	Танцевальный шаг. Повторение приставных шагов. Игра «Прогулка».	1
60	Урок – игра «Город танцев». Проведение музыкально- подвижных игр.	1
61	Обучение музыкальной игре «Бинго». Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке	1
62	Прыжки через скакалку. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1
63	Метание мяча одной рукой с места в щит с расстояния 3м. Передача малого мяча и ловля двумя руками	1
64	Совершенствование техники метания мяча одной рукой с места в щит с расстояния 3м	1
65	Совершенствование техники передачи малого мяча друг другу и ловле двумя руками	1

66	Построения в колонну по одному, в шеренгу. ОРУ с гимнастическими палками. П/и «День-ночь», «Два медведя»	1
67	Построение в шеренгу, колонну. Повороты «налево», «направо» П/и «Найди своё место», «Третий лишний»	1
68	Подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики («Кто скорее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Пастух и стадо»)	1
69	ОРУ с флажками. Лазание под шнур, не касаясь руками пола. П/и «Не оставайся на полу», «Летает – не летает»	1
70	Перебрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге) ОРУ с флажками. П/и «Совушка» «Великаны и гномы»	1
71	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную. И/у «Быстро встань в колонну!» И/у «Прокати обруч»	1
72	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Упражнение в равновесии(ходьба по скамейке с поворотом)	1
73	Построение в шеренгу, колонну. Повороты «налево», «направо» И/у «Быстро передай», И/У «Пройди – не задень»	1
74	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи  Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	1
75	И/у «Прыжки по кругу», И/у «Проведи мяч», И/у «Круговая лапта»	1
76	Подвижные игры и игровые упражнения на материале спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте от груди — «За мячом»; «Не урони мяч»; ведение мяча правой и левой рукой на месте — «Мой весёлый, звонкий мяч»	1
77	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, бег с перепрыгиванием через предметы	1
78	ОРУ с обручем. Лазанье в обруч на четвереньках, прямо и боком, в группировке, не касаясь руками пола.	1
79	Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. «Не оставайся на полу», «Эхо»	1
80	И/у «Кто самый меткий?» И/у «Перепрыгни – не задень»	1
81	ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. «Удочка» «Летает – не летает»,	1
82	И/у «Успей выбежать»  И/у «Мяч водящему»	1
83	Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба, перешагивая через шнуры; бег с перепрыгиванием через мячи. «Совушка»	1
84	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Аист», «Лягушки», «Зайки!»; бег без остановки 1,5 минуты; обычная ходьба И/У «Пройди – не задень!», И/у «Пас на ходу», И/у «Прыжки на скакалках»	1

85	Ходьба и бег «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Прыжки на скакалках	1
86	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную	1
87	Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. Игра «ловля обезьян».	1
88	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Игра «Кто назвал-тот и ловит»	1
89	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	1
90	Размыкание и смыкание. Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. Игра «Кто самый меткий?»	1
91	Ходьба змейкой. С Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Игра «Пожарные на учениях».	1
92	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движение рук и ног.	1
93	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Игра «Перелет птиц»	1
94	Перелезание с одного пролета на другой пролет (по диагонали) Перебрасывание мяча через сетку.	1
95	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком.	1
96	Игры на свежем воздухе. Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».  Спортивные эстафеты	1
97	Урок-игра «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». «Ловкие прыгуны».  Индивидуальные игры с мячом.	1
98	Подвижная игра «Охотники и утки».  Подвижная игра «Не оставайся на земле».	1
99	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Салки с ленточкой».	1
	Итого	99