


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Сборный
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено
на заседании
методического
объединения учителей
естественно-
математического
цикла 

Протокол № 1
от 30.08. 2016 г.

Проверено
30 августа 2016 г.

Зам. директора по УВР

 Л.А. Майорова

Утверждено
к использованию
в образовательном процессе
школы

Директор



 Н.А. Николаева

Приказ № 218 от 30.08. 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС НАЧАЛЬНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

1-4 КЛАССЫ

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования (1-4 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 в редакции приказов от 31.12.2015 г.), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ пос. Сборный, концепцией духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а также примерной образовательной программой по физической культуре, ориентированной на работу по учебнику В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение, 2013), входящему в состав УМК «Школа России»

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 1-4 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч., в 4 классе — 102 ч.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесомодной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа,

подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с

кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы			

	упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела	
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>			
	Организующие команды и приемы: повороты кругом с			

		<p>разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>
		<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
		<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p>	

	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену		
	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
			<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>		
		<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>	
		<p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>	
		<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>	
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди,</p>		

	<p>от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками;</p>

			передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,

закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах

№ урока	1 класс	Тема урока	Кол-во часов		Дата
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 10 ч</i>					
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Бег обычный и с ускорением.		1		
2.	Ходьба под счет. Бег 30м. Влияние л/а упр. на укрепление здоровья.		1		
3.	Ходьба под счет. Бег 30м, 60м.		1		
4.	Разновидности ходьбы. Бег 60м.		1		
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.		1		
6.	Прыжки. Прыжки с продвижением вперед.		1		
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в длину с места.		1		

8.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1		
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания..	1		
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.	1		
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка - 6 ч</i>				
11.	Равномерный бег 3 мин.	1		
12.	Равномерный бег 4 мин.	1		
13.	Равномерный бег 5 мин.	1		
14.	Равномерный бег 6 мин.	1		
15.	Равномерный бег 7 мин.	1		
16.	Равномерный бег 8 мин.	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 12 ч</i>				
17.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты.	1		
18.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты	1		
19.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты	1		
20.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты.	1		
21.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Акробатика.	1		
22.	Повороты на право налево. Стойка на носках на гимнастической скамейке.	1		
23.	Повороты направо налево. Ходьба и лазанье по гимнастической скамейке.	1		
24.	Повороты направо налево. Ходьба и лазанье по гимнастической скамейке..	1		
25.	Лазанье по гимнастической скамейке. Как развивается сила?	1		
26.	Лазание по канату.	1		
27.	Лазанье по гимнастической стенке в упор присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1		
28.	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1		
<i>Раздел 4: Подвижные игры - 18 ч</i>				
29.	Инструктаж по ТБ . Игры "К своим флажкам", "Два мороза".	1		
30.	Игры "Октябрята". Эстафеты.	1		
31.	Игры "Метко в цель", "Погрузка арбузов".	1		
32.	Игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальше бросит".	1		
33.	Игры "Волк во рву", "Посадка картошки".	1		
34.	Игры "Капитаны", "Попрыгунчики-воробушки".	1		
35.	Игры "Пятнашки", " Два мороза".	1		
36.	Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде".	1		

37.	Игры "Капитаны", "Попрыгунчики-воробушки"	1		
38.	Игры "Лисы и куры", "Точный расчет".	1		
39.	Игры "Удочки", "Компас".	1		
40.	Игры "К своим флажкам", "Два мороза".	1		
41.	Эстафеты, игра "Класс, смирно!"	1		
42.	Эстафеты. Игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальше бросит".	1		
43.	Игры "Попрыгунчики", "Капитаны". Эстафеты.	1		
44.	Игры "Лиса и куры", "Компас".	1		
45.	Игры "Два мороза", "Третий лишний".	1		
46.	Игры "Зайцы в огороде", "Метко в цель".	1		
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка - 14 ч</i>				
47.	Инструктаж по ТБ . Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1		
48.	Ознакомление с техникой ступающего шага.	1		
49.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1		
50.	Изучение техники передвижения на лыжах	1		
51.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1		
52.	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона.	1		
53.	Учет по технике скольжения без палок.	1		
54.	Закрепление техники подъема и спуска.	1		
55.	Учет по технике подъема и спуска.	1		
56.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		
57.	Контроль прохождения дистанции на лыжах	1		
58.	Закрепление техники выполнения подъема и спуска..	1		
59.	Соревнования на дистанции 500м.	1		
60.	Контрольный забег на дистанцию 500м.	1		
<i>Раздел 6: Подвижные игры на основе баскетбола - 18 ч</i>				
61.	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте.	1		
62.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.Передача мяча снизу на месте.	1		
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.Передача мяча снизу на месте..	1		
65.	Бросок мяча снизу на месте.Игра в мини-баскетбол.	1		
66.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		
67.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячом.	1		
68.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча.	1		
69.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	1		
70.	Ведение мяча на месте.	1		

71.	Эстафеты с мячами.	1		
72.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Мяч в обруч".	1		
73.	Бросок мяча снизу на месте в щит.Игра в мини-баскетбол.	1		
74.	Бросок мяча снизу на месте в щит. .	1		
75.	Бросок мяча снизу на месте в щит.Эстафеты с мячами.	1		
76.	Эстафеты с мячами.Ведение мяча на месте.	1		
77.	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		
78.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1		
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка. - 10 ч</i>				
79.	Равномерный бег 3 мин.	1		
80.	Равномерный бег 3 мин. .	1		
81.	Равномерный бег 4 мин.	1		
82.	Равномерный бег 4 мин. .	1		
83.	Равномерный бег 5 мин.	1		
84.	Равномерный бег 6 мин.	1		
85.	Равномерный бег 7 мин.	1		
86.	Равномерный бег 7 мин. .	1		
87.	Равномерный бег 8 мин.	1		
88.	Равномерный бег 8 мин..	1		
<i>Раздел 8: Легкая атлетика.. - 11 ч</i>				
89.	Инструктаж по ТБ .Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30м.	1		
90.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30м.	1		
91.	Бег с изменением направления, ритма,темпа.	1		
92.	Бег 60м. Эстафеты.	1		
93.	Прыжки в длину с места.	1		
94.	Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	1		
95.	Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги..	1		
96.	Метание малого мяча в цель.(2*2) с 3-4 метров.	1		
97.	Метание набивного мяча из разных положений.	1		
98.	Метание малого мяча в цель.(2*2) с 3-4 метров..	1		
99.	Метание малого мяча в цель. Игра "Снайперы".	1		

№	2 класс	Тема урока	Кол-во	
---	---------	------------	--------	--

урока		часов	
Раздел 1: Легкая атлетика - 10 ч			
1.	Инструктаж по ТБ .Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	1	
2.	Бег с ускорением 30м. Челночный бег. Влияние л/а упр. на укрепление здоровья.	1	
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	1	
4.	Бег с ускорением 60м. Челночный бег. Возникновение первых спортивных соревнований.	1	
5.	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места.	1	
6.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Челночный бег.	1	
7.	Прыжок с высоты до 40 см. Челночный бег. Эстафеты.	1	
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2*2 м. с расстояния 4-5 м.	1	
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель 2*2 м. с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.	1	
10.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2*2 м. с расстояния 4-5 м.	1	
Раздел 2: Кроссовая подготовка. - 10 ч			
11.	Бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы(50-100).	1	
12.	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы(50-100).	1	
13.	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы(60-90).	1	
14.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы(60-90).	1	
15.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы(60-90). Преодоление малых препятствий.	1	
16.	Тест-6 минутный бег на выносливость.	1	
17.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы(60-90).	1	
18.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы(60-90).	1	
19.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(60-90).	1	
20.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(60-90)..	1	
Раздел 3: Подвижные игры. - 15 ч			

21.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры "К своим флажкам", "Два мороза".	1	
22.	Игры "Два мороза", "Белые медведи". Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1	
23.	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод". Эстафеты с мячами.	1	
24.	Игры "Невод", "К своим флажкам".	1	
25.	Игры "Гуси-лебеди". Эстафета "Посадка картошки".	1	
26.	Игры "Гуси-лебеди", "Прыжки по полоскам". Эстафета "Верёвочка под ногами".	1	
27.	Игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч".	1	
28.	Игры "Попади в мяч", "Верёвочка под ногами".	1	
29.	Игры "Верёвочка под ногами", "Вызов номеров". Эстафета с мячами.	1	
30.	Игры "Вызов номеров", "Западня". Эстафета с мячами.	1	
31.	Игры "Западня", "Конники-спортсмены". История зарождения древних Олимпийских игр.	1	
32.	Игры "Салки на одной ноге", "Птица в клетке".	1	
33.	Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде".	1	
34.	Игры "Птица в клетке", "Салки на одной ноге".	1	
35.	Эстафеты с предметами. Игры "Лиса и куры".	1	

Раздел 4: Гимнастика - 13 ч

36.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
37.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1	
38.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Фигуры".	1	
39.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Как развивается сила?	1	
40.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	1	
41.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	1	
42.	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1	
43.	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	

44.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	
45.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	1	
46.	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ноге на бревне.	1	
47.	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	
48.	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук..	1	
Раздел 5: Лыжная подготовка - 18 ч			
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с умением детей передвигаться на лыжах.	1	
50.	Передвижение в колонне по одному по кругу.	1	
51.	Передвижение ступающим шагом. Основные физические качества.	1	
52.	Перестроение в шеренгу по одному и по два. Передвижение ступающим шагом..	1	
53.	Поворот на месте переступанием. Прохождение дистанции 400м. в среднем темпе.	1	
54.	Поворот на месте переступанием. Обучение передвижению скользящим шагом.	1	
55.	Передвижение приставными шагами влево и вправо. Обучение передвижению скользящим шагом.	1	
56.	Обучение передвижению скользящим шагом с палками.	1	
57.	Обучение передвижению скользящим шагом с палками. Движения руками во время скольжения.	1	
58.	Движение руками во время скольжения. Поворот на месте переступанием.	1	
59.	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск в низкой стойке без палок.	1	
60.	Передвижение скользящим шагом с палками...	1	
61.	Передвижение с палками и обучение спуску в низкой стойке без палок.	1	
62.	Передвижение скользящим шагом с палками	1	
63.	Проверить умение передвигаться скользящим шагом без палок.	1	

64.	Передвижение скользящим шагом и спуск в низкой стойке.	1	
65.	Спуск в низкой стойке и подъем "лесенкой"	1	
66.	Обучение спуску в низкой стойке без палок и с палками. Прохождение дистанции 500м без учета времени.	1	
Раздел 6: Подвижные игры на основе баскетбола - 18 ч			
67.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1	
68.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель(мишень).	1	
69.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении..	1	
70.	Ловля и передача мяча в движении.	1	
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте..	1	
72.	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель.	1	
73.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель.	1	
74.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой(левой) рукой. Броски мяча в цель.	1	
75.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой(левой) рукой.	1	
76.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	
77.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1	
78.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении.	1	
79.	Ведение мяча правой, левой рукой в движение.	1	
80.	Ведение мяча правой, левой рукой в движение. Броски мяча в цель.	1	
81.	Ведение мяча в движение.	1	
82.	Эстафеты с мячами.	1	
83.	Ловля и передача мяча в движение.	1	
84.	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	
Раздел 7: Кроссовая подготовка.. - 8 ч			
85.	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки.	1	
86.	Равномерный бег 3 мин.	1	
87.	Равномерный бег 4 мин.	1	

88.	Равномерный бег 5 мин.	1	
89.	Равномерный бег 6 мин.	1	
90.	Равномерный бег 7 мин.	1	
91.	Равномерный бег 8 мин.	1	
92.	Равномерный бег 4 мин. .	1	

Раздел 8: Легкая атлетика.. - 10 ч

93.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м .	1	
94.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	1	
95.	Бег с максимальной скоростью до 60м.	1	
96.	Прыжки с поворотом на 180 градусов.. Прыжок с места.	1	
97.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
98.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5шагов	1	
99.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов..	1	
100.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень.	1	
101.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
102.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1	

№ урока	3 класс	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Раздел 1: Легкая атлетика - 10 ч				
1.		Инструктаж по ТБ .Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	

2.	Бег с максимальной скоростью 60 м. Влияние л/а упр. на укрепление здоровья.	1		
3.	Бег с максимальной скоростью 60м. Олимпийские игры, история возникновения.	1		
4.	Бег на результат 30м. Понятие "эстафета", "старт", "финиш".	1		
5.	Бег на результат 60 м. Правила соревнований в беге.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Влияние бега на здоровье.	1		
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок вс высоты 60 см.	1		
8.	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Правила соревнований в прыжках.	1		
9.	Метание малого мяча с места на дальность, с расстояния 4-5 м. Правила соревнований в метании.	1		
10.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1		
Раздел 2: Кроссовая подготовка - 10 ч				
11.	Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70-100).Измерение роста, веса.	1		
12.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80-90).	1		
13.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80-90)..	1		
14.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80-90).Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1		
15.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90-90).	1		
16.	Тест - шестиминутный бег на выносливость.	1		
17.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90-90).	1		
18.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100-70).	1		
19.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100-70).	1		
20.	Кросс 1000м. по пересеченной местности без учета времени.	1		
Раздел 3: Подвижные игры. - 15 ч				
21.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры "Зайцы без логова", "Удочка".	1		

22.	Игры "Удочка", "Белые медведи". Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
23.	Игры "Кто обгонит". Эстафеты с мячами.	1		
24.	Игры "Через кочки и пенечки", "Наступление".	1		
25.	Игры "Наступление", эстафета "Веревочка под ногами".	1		
26.	Игры "Метко в цель", "Кто дальше бросит". Эстафета "Верёвочка под ногами".	1		
27.	Игры "Кто обгонит", эстафеты с обручами.	1		
28.	Игры "Вызов номеров", "Зайцы в огороде". Эстафета "Верёвочка под ногами".	1		
29.	Игра "Защита укреплений". Эстафета с мячами.	1		
30.	Игры "Кто дальше бросит", "Волк во рву". Эстафета с мячами.	1		
31.	Игры "Волк во рву", "Пустое место".	1		
32.	Игры "Пустое место", "К своим флажкам".	1		
33.	Игры "К своим флажкам", "Кузнечики".	1		
34.	Игры "Кузнечики", "Попади в мяч".	1		
35.	Эстафеты с предметами. Игра "Паровозики".	1		
Раздел 4: Гимнастика - 13 ч				
36.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1		
37.	Перекаты и группировка, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	1		
38.	Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
39.	Оценка техники выполнения комбинации из разученных элементов.	1		
40.	Вис стоя и лежа. Перестроение из двух шеренг в два круга..	1		
41.	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Как развивается сила?	1		
42.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1		
43.	Оценка техники выполнения висов. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		

44.	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Ходьба приставными шагами по бревну.	1		
45.	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Ходьба приставными шагами по бревну..	1		
46.	Перелезание через гимнастического коня. Закаливание.	1		
47.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1		
48.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		
Раздел 5: Лыжная подготовка - 18 ч				
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение передвижению скользящим шагом.	1		
50.	Обучение передвижению скользящим шагом. Игра "Кто первый".	1		
51.	Обучение передвижения скользящим шагом. Игра "По местам".	1		
52.	Обучение передвижение скользящим шагом. Игра "Кто первый"..	1		
53.	Обучение передвижение скользящим шагом. Повороты на месте вокруг пяток лыж.	1		
54.	Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Игра "Маршевые салки".	1		
55.	Обучение передвижение скользящим шагом с палками.	1		
56.	Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток.	1		
57.	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Обучение спуску в низкой стойке без палок.	1		
58.	Передвижение с палками и обучение спуску в низкой стойке без палок.	1		
59.	Скольжение палки за спиной. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков лыж.	1		
60.	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск в низкой стойке с палками.	1		
61.	Обучение подъему ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом и спуск в низкой стойке.	1		
62.	Прохождение дистанции 600м в среднем темпе.	1		
63.	Проверить умение передвигаться скользящим шагом с палками. Продолжить обучение спуску в низкой стойке и подъёму ступающим шагом.	1		
64.	Прохождение дистанции 800м в среднем темпе.	1		

65.	Проверить умение спускаться в низкой стойке. Обучение спуску в основной стойке.	1		
66.	Прохождение дистанции 600м без учета времени. Эстафета на санках.	1		
Раздел 6: Подвижные игры на основе баскетбола - 18 ч				
67.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1		
68.	Ведение мяча на месте правой(левой) рукой и в движении шагом.	1		
69.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель(мишень).	1		
70.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Баскетбол как вид спорта.	1		
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении шагом	1		
72.	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель..	1		
73.	Ловля и передача мяча в движение. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель.	1		
74.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча в движение бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
75.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
76.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1		
77.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1		
78.	Ловля и передача мяча в движение в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления.	1		
79.	Ловля и передача мяча в движении в квадрате	1		
80.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол	1		
81.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты.	1		
82.	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1		
83.	Ловля и передача мяча в квадрате	1		
84.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1		
Раздел 7: Кроссовая подготовка. - 8 ч				

85.	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки .Бег 4 мин.	1		
86.	Равномерный бег 4 мин.	1		
87.	Равномерный бег 5 мин.	1		
88.	Равномерный бег 5 мин..	1		
89.	Равномерный бег 6 мин.	1		
90.	Равномерный бег 7 мин.	1		
91.	Равномерный бег 8 мин.	1		
92.	Кросс 1000м без учета времени без остановки.	1		
Раздел 8: Легкая атлетика. - 10 ч				
93.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м.	1		
94.	Бег на результат 30м	1		
95.	Бег с максимальной скоростью до 60м.	1		
96.	Бег на результат 60м	1		
97.	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1		
98.	Прыжки в длину с места.	1		
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1		
100.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
101.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1		
102.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1		

№ урока	4 класс Тема урока	Кол-во часов	Дата
Раздел 1: Легкая атлетика - 10 ч			
1.	Инструктаж по ТБ. Бег с заданным темпом и скоростью. Влияние л/а упр. на укрепление здоровья.	1	

2.	Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.	1		
3.	Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. История развития физической культуры в России.	1		
4.	Бег на результат 30м. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
5.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления.	1		
6.	Бег на результат 60м. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1		
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Тройной прыжок с места.	1		
8.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние.	1		
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1		
10.	Метание в цель. Бросок набивного мяча.	1		

Раздел 2: Кроссовая подготовка. - 10 ч

11.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80-100). Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1		
12.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80-100).	1		
13.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90-90).	1		
14.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90-90).	1		
15.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100-80).	1		
16.	Тест - шестиминутный бег на выносливость.	1		
17.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100-80).	1		
18.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100-80)..	1		
19.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100-80)..	1		
20.	Кросс 1000м. по пересечённой местности без учёта времени.	1		

Раздел 3: Подвижные игры - 15 ч

21.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры	1		
-----	--	---	--	--

	"Космонавты", "Разведчики и часовые".			
22.	Игры "Космонавты", "Белые медведи".	1		
23.	Игры "Белые медведи". Эстафеты с обручами.	1		
24.	Игры "Прыжки по полоскам", "Волк во рву".	1		
25.	Игры "Волк во рву", эстафета "Веревочка под ногами".	1		
26.	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож и Жучка". Эстафета "Верёвочка под ногами".	1		
27.	Игры "Заяц, сторож и Жучка".	1		
28.	Игры "Удочка", "Зайцы в огороде". Эстафета "Верёвочка под ногами".	1		
29.	Игры "Зайцы в огороде", эстафета с мячами.	1		
30.	Игры "Удочка", "Мышеловка". Эстафета с мячами.	1		
31.	Игры "Эстафета зверей", "Метко в цель".	1		
32.	Игры "Эстафета зверей", "Кузнечики".	1		
33.	Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит".	1		
34.	Игры "Вызов номеров", "Западня".	1		
35.	Эстафета с предметами. Игра "Парашютисты".	1		
Раздел 4: Гимнастика - 13 ч				
36.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		
37.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост. Ходьба по бревну на носках.	1		
38.	Выполнить акробатическую комбинацию из разученных элементов.	1		
39.	Висзавесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафета. Как развивается сила?.	1		
40.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в виси, подтягивание в виси. Эстафета.	1		
41.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в виси, подтягивание в виси. Эстафета.	1		
42.	Оценка техники выполнения висов. Эстафета. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1		
43.	Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствия.	1		
44.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия.	1		
45.	Оценки техники лазания по канату. Эстафета с	1		

	предметами.			
46.	Опорный прыжок на горку матов.Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук..	1		
47.	Опорный прыжок на горку матов.Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		
48.	Оценка техники выполнения опорного прыжка на горку матов.	1		
Раздел 5: Лыжная подготовка. - 18 ч				
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение передвижению скользящим шагом.	1		
50.	Обучение передвижению скользящим шагом.Игра "Салки, давай руку."	1		
51.	Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом.Игра "Салки, давай руку."	1		
52.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.Обучение спуску в основной стойке.	1		
53.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты на месте переступанием.	1		
54.	Прохождение дистанций 500м. в среднем темпе.Игра "Маршевые салки".	1		
55.	Передвижение попеременным двухшажным ходом 600м. Игра "Маршевые салки"..	1		
56.	Передвижение попеременным двухшажным ходом 600м.Повороты на месте переступанием вокруг пяток..	1		
57.	Передвижение попеременным двухшажным ходом 700м.Обучение подъёму лесенокй.	1		
58.	Передвижение попеременным двухшажным ходом 700м. Подъём лесенокй, спуск.	1		
59.	Продолжить обучение передвижению попеременным двухшажным ходом. Обучение подъёму лесенкой и спуску..	1		
60.	Проверить умение передвигаться попеременным двухшажным ходом. Игра "Кто первый".	1		
61.	Учить повороту в движении переступанием. Игра "Вызов номеров".	1		
62.	Прохождение дистанции 800 м. в среднем темпе. Учить повороту в движении переступанием.	1		
63.	Проверить умение спускаться в основной стойке и подниматься "лесенкой". Игра "Чемпионы"..	1		
64.	Прохождение дистанции 900м в среднем темпе.Учить	1		

	повороту в движение переступанием.			
65.	Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.Игра "Чемпионы".	1		
66.	Прохождение дистанции 1000м без учета времени.Эстафета на санках.	1		
Раздел 6: Подвижные игры на основе баскетбола - 18 ч				
67.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		
68.	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.Игра "Гонка мячей по кругу".	1		
69.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1		
70.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.Игра "Подвижная цель".	1		
71.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		
72.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.Эстафета с мячами.	1		
73.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте.Игра "Овладей мячом".	1		
74.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.Игра в мини-баскетбол.	1		
75.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Игра "Перестрелка".	1		
76.	Ловля и передача мяча в кругу.Игры "Мяч ловцу", "Салки с мячом".	1		
77.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
78.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра "Снайперы".	1		
79.	Ловля и передача мяча в квадрате.Эстафета. Игра в мини-баскетбол.	1		
80.	Тактические действия в защите и нападение. Игра в мини- баскетбол.	1		
81.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты...	1		
82.	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.Игра в мини-баскетбол.	1		
83.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты.	1		
84.	Броски мяча в кольцо двумя руками от	1		

	груди.Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- баскетбол...			
Раздел 7: Кроссовая подготовка.. - 8 ч				
85.	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе 5 мин.Комплекс упражнений на выносливость.	1		
86.	Равномерный бег 6 мин.Чередование бега и ходьбы (80-100). Игра "Салки на марше".	1		
87.	Равномерный бег 7 мин.Чередование бега и ходьбы (80-100). Игра "Конники-спортсмены".	1		
88.	Равномерный бег 9 мин.Чередование бега и ходьбы (80-100). Игра "День ночь".	1		
89.	Равномерный бег 9 мин.Чередование бега и ходьбы (100-100). Игра "На буксире".	1		
90.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100-80). Игра "Пустое место".	1		
91.	Равномерный бег 10 мин.Чередование бега и ходьбы (100-80). Игра "Защита укреплений".	1		
92.	Кросс 1000м без учета времени. Игра "Охотники и утки".	1		
Раздел 8: Легкая атлетика. - 10 ч				
93.	Бег на скорость (30-60 м.).Встречная эстафета.	1		
94.	Бег на результат 30м. Игра "Кот и мыши".	1		
95.	Бег на результат 60м. Игра "Бездомный заяц".	1		
96.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра "Невод". Тестирование физических качеств.	1		
97.	Тройной прыжок с места.Игра "Волк во рву".	1		
98.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра "Прыжок за прыжком".	1		
99.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра "Прыжок за прыжком".	1		
100.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча..	1		
101.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра "Гуси-лебеди".	1		
102.	Метание малого мяча в цель из пяти попыток-три попадания. Игра "Гуси-лебеди".	1		

