**1.Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

***личностным,*** включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

***метапредметным,***включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

***предметным,*** включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» опыт специфической для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

***Планируемые личностные результаты***

Освоение учебного предмета «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального общего об­разования, а именно:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Планируемые метапредметные результаты***

Изучение курса учебного предмета «Физическая культура» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

***Планируемые предметные результаты***

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится».** Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во­первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во­вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета «Физическая культура» и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения  — предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом  невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» достигаются следу­ющие **предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физическойкультурой или существенных ограничений по нагрузке). В результате обучения обучающиеся на уровне начального общегообразования начнут понимать значение занятий физической культурой дляукрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности итрудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на ихразвитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушениязрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

(перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и

броски мячей 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;*

*– плавать, в том числе спортивными способами;*

*– выполнять передвижения на лыжах.*

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры

и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Еесвязь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаяминарода. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнениепростейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическойподготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физическихупражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность5.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине,опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Из виса 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

гимнастической скамейке.

**Легкая** атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с

продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание(через теоретические уроки).** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплываниеучебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основамиакробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения накоординацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах,упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведениемяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча вкорзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча;

подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкогошага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданнойосанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опорына руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений смаксимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных Исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) вмаксимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания(через теоретические уроки)**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Тема, раздел темы** | **Количество часов** |
| **1** | Легкая атлетика | 31 |
| Подвижные и спортивные игры на основе элементов футбола | 10 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола | 19 |
| Лыжные гонки | 12 |
| Подвижные и спортивные игры на основе элементов волейбола | 9 |
| Итого: | **99** |
| **2** | Легкая атлетика | 31 |
| Подвижные и спортивные игры на материале футбола | 7 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 26 |
| Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола | 13 |
| Лыжные гонки | 12 |
| Подвижные и спортивные игры на основе волейбола | 11 |
| Плавание (теоретический урок) | 1 |
| Подвижные игры разных народов | 1 |
| Итого: | **102** |
| **3** | Легкая атлетика | 31 |
| Подвижные и спортивные игры на материале футбола | 8 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола | 15 |
| Лыжные гонки | 12 |
| Подвижные и спортивные игры на материале волейбола | 10 |
| Плавание (теоретический урок) | 1 |
| Подвижные игры разных народов | 1 |
| Итого: | **102** |
| **4** | Легкая атлетика | 34 |
| Подвижные и спортивные игры на основе элементов футбола | 7 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола | 13 |
| Лыжные гонки | 12 |
| Подвижные и спортивные игры на основе волейбола | 10 |
| Плавание (теоретический урок) | 1 |
| Подвижные игры разных народов | 1 |
| Итого: | **102** |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема, раздел темы** | **Количество часов** |
| **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 17ч** | | |
| 1 | ИОТ-16-2016 Инструкция по охране труда для учащихся в общеучебном кабинете. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба. ОРУ.  Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. | 1 |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Значение физической культуры для здоровья. ОРУ. | 1 |
| 4 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 5 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Прыжок в длину с места. | 1 |
| 6,7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, назад. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | 2 |
| 8,9 | Метание малого мяча из различных положений в цель. ОРУ. Подвижные игры «Попади в мяч», «К своим флажкам». | 2 |
| 10 | Метание малого мяча из различных положений в цель. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Броски большого мяча на дальность. | 1 |
| 11,12 | Инструктаж по ТБ во время занятий кроссовой подготовки. ОРУ. Равномерный бег по слабопересеченной местности. Бег 30 м, 60 м, челночный бег. | 2 |
| 13,14 | ОРУ. Равномерный бег по пересечённой местности. Эстафеты. | 2 |
| 15,16 | ОРУ. Равномерный бег. Бег с препятствиями. Кросс 500 м. | 2 |
| 17 | ОРУ. Бег по пересечённой местности. Кросс 1000 м (без учёта времени). | 1 |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр - 9ч** | | |
| 18,19 | Инструктаж по ТБ (во время проведения подвижных игр). ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). | 2 |
| 20,21 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 2 |
| 22,23 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 2 |
| 24,25 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 2 |
| 26 | ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры. | 1 |
| ***Гимнастика с элементами акробатики-18ч*** | | |
| 27-29 | Инструктаж по ТБ (при занятиях гимнастикой с элементами акробатики). Основная стойка. Построение в шеренгу и в колону по одному. Группировка. | 3 |
| 30-32 | Перекаты в группировке, лежа на животе. Основная стойка. ОРУ. Игры «Совушка», «Лисы и куры». | 3 |
| 33-35 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Гимнастический мост из положения лежа на спине. | 3 |
| 36-38 | Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. ОРУ. Игры «Змейка», «Лисы и куры». | 3 |
| 39,40 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ. Игра «Нитка и иголочка». | 2 |
| 41,42 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ. Подвижные игры. | 2 |
| 43,44 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижные игры. | 2 |
| ***Подвижные игры на основе спортивных игр-11ч*** | | |
| 45-47 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Школа мяча». | 3 |
| 48-50 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. | 3 |
| 51-53 | ОРУ с мячом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч». Ведение футбольного мяча. | 3 |
| 54,55 | ОРУ с мячом. Подвижные игры на основе баскетбола, футбола. | 2 |
| ***Лыжная подготовка-12ч*** | | |
| 56 | Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж. Построение, передвижение на лыжах. | 1 |
| 57,58 | Построение, передвижение на лыжах. Ступающий шаг без палок. | 2 |
| 59,60 | Зимние виды спорта. Построение, передвижение на лыжах. Ступающий шаг с палками. | 2 |
| 61,62 | Скользящий шаг без палок и с палками. | 2 |
| 63 | Построение, передвижение на лыжах. Повороты переступанием. | 1 |
| 64,65 | Подъёмы и спуски со склона, торможение падением. | 2 |
| 66 | Спуск со склона, подъём "лесенкой". | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах до 1000 м. | 1 |
| ***Подвижные игры на основе спортивных игр- 18ч*** | | |
| 68,69 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бросок мяча от груди, из-за головы в щит. | 2 |
| 70,71 | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему». | 2 |
| 72,73 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит, мишень). Игра «Брось-поймай" | 2 |
| 74,75 | Броски в цель (щит, мишень).  Игра «У кого меньше мячей». | 2 |
| 76,77 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | 2 |
| 78,79 | Инструктаж по ТБ (во время проведения подвижных игр). ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей: "Третий лишний", "Горелки", " У медведя во бору ". | 2 |
| 80 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование координации: "Бой петухов", "Совушка". | 1 |
| 81,82 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 2 |
| 83,84 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки». | 2 |
| 85 | ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры. | 1 |
| ***Легкая атлетика и кроссовая подготовка - 12ч*** | | |
| 86 | Инструктаж по ТБ (на уроках лёгкой атлетики). ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |
| 87,88 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. ОРУ. Эстафеты. | 2 |
| 89,90 | Метание теннисного мяча в цель с места, из различных положений. ОРУ. Подвижная игра «Точный расчёт» | 2 |
| 91,92 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность. | 2 |
| 93 | Инструктаж по ТБ (во время занятий кроссовой подготовкой). Равномерный бег по слабопересеченной местности. Бег 30м. | 1 |
| 94,95 | Равномерный бег по пересечённой местности. Бег 30 м., 60 м. | 2 |
| 96 | Равномерный бег. Бег с препятствиями. Кросс 500 м. | 1 |
| 97 | Бег по пересечённой местности. Кросс 1 км. | 1 |
| ***Плавание- 2ч*** | | |
| 98,99 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | 2 |
| Итого: 99 часов | | |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема, раздел темы** | **Количество часов** |
| **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 16ч** | | |
| 1 | ИОТ-16-2016 Инструкция по охране труда для учащихся в общеучебном кабинете. Физическая культура человека Правила ТБ при занятиях физической культурой. | 1 |
| 2 | Закаливание. ОРУ. Ходьба и бег. | 1 |
| 3 | Понятие длины и массы тела.  Ходьба и бег. | 1 |
| 4,5 | Физические качества сила, быстрота, выносливость. Челночный бег. | 2 |
| 6,7 | Физические качества гибкость и равновесие. Ходьба и бег. | 2 |
| 8,9 | Правильная осанка. Прыжки в длину с мес­та. | 2 |
| 10,11 | Прыжок в длину с разбега. Чередование ходьбы и бега | 2 |
| 12,13 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 2 |
| 14,15 | Метание малого мяча в вертикальную цель. | 2 |
| 16 | Бег по пересеченной местности.  Чередование ходьбы и бега | 1 |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр -9ч** | | |
| 17,18 | Инструктаж по ТБ (во время проведения подвижных игр). «К своим флажкам», «Два мороза». | 2 |
| 19,20 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей - «Пятнашки». | 2 |
| 21,22 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках - «Прыгающие воробушки»). | 2 |
| 23,24 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность - «Кто дальше бросит» | 2 |
| 25 | Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики-17ч** | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Профилактика утомления. | 1 |
| 28 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | 1 |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 30 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 |
| 31 | Упоры, седы, упражнения в группировке. | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках | 1 |
| 33,34 | Кувырок вперед. Акробатическая комбинация. | 2 |
| 35 | Висы. Вис стоя и лежа. | 1 |
| 36 | Висы. Развитие силовых способностей | 1 |
| 37 | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | 1 |
| 38 | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| 39 | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| 40 | Перелезание через коня, брев­но. | 1 |
| 41 | Перелезание через коня, бревно | 1 |
| 42 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **Лыжная подготовка- 12ч** | | |
| 43 | Инструктаж по ТБ «Правила поведения на уроках лыжной подготовки». Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | 1 |
| 44 | Ходьба на лыжах. Построение. Повороты. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции. | 1 |
| 46,47 | Ходьба на лыжах. Ступающий и скользящий шаги. | 2 |
| 48 | Ходьба на лыжах на местности с уклонами и небольшими возвышенностями. | 1 |
| 49 | Повороты | 1 |
| 50 | Ходьба на лыжах в умеренном темпе. | 1 |
| 51 | Ходьба на лыжах без палок. | 1 |
| 52 | Ходьба на лыжах. Эстафета без учёта времени. | 1 |
| 53,54 | Подъемы и спуски | 2 |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр-23ч** | | |
| 55 | Инструктаж по ТБ на занятиях с мячом. Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 56-58 | Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». | 3 |
| 59,60 | Ведение на месте мяча правой и левой рукой. | 2 |
| 61,62 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 2 |
| 63 | Броски в щит. Игра «Мяч - среднему». | 1 |
| 64,65 | Броски в кольцо. Игра «Мяч соседу». | 2 |
| 66,67 | Броски в кольцо. Игра «Передача мяча в колон­нах». | 2 |
| 68,69 | Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 70,71 | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча ногой разными способами. | 2 |
| 72,73 | Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. | 2 |
| 74,75 | Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол. | 2 |
| 76,77 | Игры на основе спортивных: пионербол | 2 |
| **Плавание-2ч** | | |
| 78,79 | Безопасное поведение на воде. Плавание (теория). Разновидности игр на воде. | 2 |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр-9ч** | | |
| 80,81 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей: "Третий лишний", "Горелки", " У медведя во бору ". | 2 |
| 82,83 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование координации: "Бой петухов", "Совушка". | 2 |
| 84,85 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 2 |
| 86,87 | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки». | 2 |
| 88 | ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры. | 1 |
| **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка-14ч** | | |
| 89 | Ходьба, бег. Челночный бег. | 1 |
| 90 | Сдача норм ГТО: бег 30 м. | 1 |
| 91 | Сдача норм ГТО: бег | 1 |
| 92 | Кросс 1 км без учета времени | 1 |
| 93,94 | Прыжок в длину с мес­та, с разбега. Эстафеты. | 2 |
| 95 | Сдача норм ГТО: прыжки. | 1 |
| 96,97 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 2 |
| 98 | Метание на­бивного мяча. | 1 |
| 99,100 | Сдача норм ГТО: метание | 2 |
| 101,102 | Чему научились, что узнали за год. | 2 |
| Итого: 102 часа | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Раздел, тема урока** | | **Количество часов** |
| **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (15 ч)** | | | |
| 1. | ИОТ-16-2016 Инструкция по охране труда для учащихся в общеучебном кабинете.  Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег. Комплекс УГ | | 1 |
| 2. | Ходьба и бег. Комплекс УГ | | 1 |
| 3. | Физическая культура у народов Древней Руси. Ходьба и бег. 30 м., 60 м | | 1 |
| 4. | Ходьба и бег. Бег 30 м., 60 м | | 1 |
| 5. | Виды физических упражнений. Комплекс УГ. Челночный бег | | 1 |
| 6. | Равномерный бег. Кросс 1000 м | | 1 |
| 7. | Прыжки в длину с места. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде» | | 1 |
| 8,9. | Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра на основе прыжков "Прыгающие воробушки» | | 2 |
| 10. | Метание малого мяча в цель и на дальность. ОРУ | | 1 |
| 11. | ОРУ с мячом. Броски и ловля набивного мяча. Метание малого мяча в цель и на дальность (учет) | | 1 |
| 12. | Физическая культура и её влияние на ЧСС. Подтягивание на низкой и высокой перекладине | | 1 |
| 13,14. | ОРУ. Подъём туловища за 30 с., наклоны вперёд | | 2 |
| 15. | ОРУ с мячом. Многоскоки. Подвижная игра «Мяч соседу» | | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 ч)** | | | |
| 16. | Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр на основе спортивных. Ведение мяча на месте и в движении | | 1 |
| 17. | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении | | 1 |
| 18. | ОРУ с мячом. Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом. | | 1 |
| 19. | ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления | | 1 |
| 20,21. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Комплекс УГ. Игры с мячом | | 2 |
| 22,23. | Передача мяча в парах, ведение мяча на месте, в ходьбе. ОРУ. Игры с мячом | | 2 |
| 24,25. | Броски в кольцо двумя руками снизу, одной рукой от плеча. ОРУ | | 2 |
| 26. | Верхняя и нижняя передача  мяча. ОРУ. Игры | | 1 |
| 27. | Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу. ОРУ.  Подвижные игры на основе спортивных игр | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)** | | | |
| 28. | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. ОРУ. Перекаты в группировке | | 1 |
| 29,30. | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека. Перекаты в группировке | | 2 |
| 32,32. | Закалива­ние. Лазанье по канату.  Подвижные игры | | 2 |
| 33-35. | ОРУ. Стойка на лопатках.  Стойка на руках | | 3 |
| 36-38. | ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине | | 3 |
| 39,40. | ОРУ. Составление и выполнение акробатической комбинации | | 2 |
| 42,42. | ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на наклонной  скамейке | | 2 |
| 43,44. | ОРУ на развитие гибкости. Упражнения в висе на перекладине, шведской стенке и брусьях | | 2 |
| 45,46. | Упражнения в висе на перекладине, шведской стенке и брусьях. Тестиро­вание виса | | 2 |
| 47-49. | ОРУ на равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне | | 3 |
| 50,51. | Обобщение по теме "Гимнастика с элементами акробатики". Выполнение акробатических комбинаций. Подвижные игры | | 2 |
| **Лыжная подготовка (14 ч)** | | | |
| 52. | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг без палок | | 1 |
| 53. | Ступающий шаг без палок | | 1 |
| 54,55. | Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Упражнения на лыжах | | 2 |
| 56,57. | Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг с палками | | 2 |
| 58,59. | Спуски в низкой стойке. Подъем ступающим шагом | | 2 |
| 60,61. | Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой», «полулесенкой» | | 2 |
| 62,63. | Попеременный двухшажный ход без палок, с палками.  Игры на лыжах | | 2 |
| 64. | Совершенствование подъемов и спусков с небольших склонов | | 1 |
| 65. | Совершенствование подъемов и спусков с небольших склонов. Забег на 1000м. Игры на лыжах | | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 ч)** | | | |
| 66. | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры «Кто обгонит», «Бросай и поймай», «Перестрелка» | | 1 |
| 67,68.. | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча одной рукой через сетку | | 2 |
| 69. | Совершенствование подачи  мяча через сетку одной рукой | | 1 |
| 70. | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол» | | 1 |
| 71,72. | ОРУ в движении. Игра «Пионербол» | | 2 |
| 73. | Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. ОРУ. Ведение мяча на месте | | 1 |
| 74. | ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления | | 1 |
| 75,76. | ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления | | 2 |
| 77,78. | ОРУ с мячами. Гимнастика для глаз. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Мини-баскетбол | | 2 |
| 79. | Правила мини-футбола. Ведение мяча разными способами | | 1 |
| 80. | Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении | | 1 |
| 81. | Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол | | 1 |
| 82. | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. ОРУ. Игра «Парашютисты» | | 1 |
| 83. | ОРУ. Игры: «Парашютисты», «Увёртывайся от мяча», "Догонялки" | | 1 |
| 84. | ОРУ. Эстафеты. Игры: Стрелки", "Кто дальше бросит", "Метатели" | | 1 |
| 85. | ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Весёлые старты | | 1 |
| **Плавание (2 ч)** | | | |
| 86. | Правила поведения на воде. Виды и стили плавания | | 1 |
| 87. | Способы плавания | | 1 |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15 ч)** | | | |
| 88. | Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжки в высоту | 1 | |
| 89,90. | ОРУ. Измерение длины и массы тела. Прыжки в длину с места (контроль) | 2 | |
| 91,92. | Прыжки в длину с разбега | 2 | |
| 93. | ОРУ в движении. Метание мяча на дальность | 1 | |
| 94,95. | Контроль за развитием физических качеств – сдача норм ГТО | 2 | |
| 96. | ОРУ. Медленный равномерный бег по слабопересечённой местности. Бег 30 м | 1 | |
| 97. | ОРУ. Медленный бег по пересечённой местности. Бег 60 м | 1 | |
| 98. | ОРУ в кругу. Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | |
| 99,100. | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м - учет. Игра «Вызов номеров» | 2 | |
| 101,102. | ОРУ. Кросс 1500 м. (без учёта времени). Спортивная эстафета. Подведение итогов учебного года | 2 | |
| **Итого:** | | **102 ч.** | |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | **15** |
| 1 | Инструкция №82, 83, 89. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 3-4 | Челночный бег | 2 |
| 5-6 | Прыжок в длину с разбега. | 2 |
| 7-8 | Прыжок в длину с места | 2 |
| 9-11 | Бег на средние дистанции | 3 |
| 12 | Спринтерский бег | 1 |
| 13-15 | Метание малого мяча | 3 |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр (Баскетбол)** | | **14** |
| 16-17 | Инструкция № 87. Броски и ловля мяча в парах | 2 |
| 18 | Броски мяча в парах на точность | 1 |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах и у стены | 1 |
| 20 | Подвижная игра «осада города» | 1 |
| 21 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 22 | ОРУ с мячом, передачи мяча | 1 |
| 23 | Ведение мяча на месте | 1 |
| 24 | Подвижные игры | 1 |
| 25 | Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 |
| 26 | Ведение мяча с передачами | 1 |
| 27 | Ведение мяча «маятник» | 1 |
| 28 | «маятник» одной рукой | 1 |
| 29 | Подвижная игра «салки» с баскетбольными мячами | 1 |
|  |  | **24** |
| 30 | Инструкция № 111. Строевые упражнения. | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. Кувырок вперед | 1 |
| 32 | Кувырок вперед | 1 |
| 33 | Кувырок вперед с разбега и в движении | 1 |
| 34 | ОРУ кувырок вперед | 1 |
| 35 | Кувырок назад | 1 |
| 36 | Кувырок назад, круговая тренировка. | 1 |
| 37 | Кувырок назад, стойки на голове и руках. | 1 |
| 38 | История гимнастики, значение в жизни человека | 1 |
| 39 | ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 40 | Висы | 1 |
| 41 | Лазанье по гимнастической стенке, висы | 1 |
| 42 | Круговая тренировка | 1 |
| 43 | Развитие физических качеств, ОРУ со скакалкой | 1 |
| 44 | Лазанье по канату в 2-а приема | 1 |
| 45 | Круговая тренировка развитие физических качеств | 1 |
| 46-47 | Упражнение на гимнастическом бревне | 2 |
| 48 | Развитие физических качеств | 1 |
| 49 | ОРУ с обручем. Подвижная игра «космонавты» | 1 |
| 50 | Знакомство с гимнастическим козлом | 1 |
| 51 | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. | 1 |
| 52-53 | Полоса препятствий | 2 |
| **14** |
| 54 | Инструкция № 84. Знакомство с историей лыжного спорта. | 1 |
| 55 | Виды лыжных ходов | 1 |
| 56-57 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 2 |
| 58 | Попеременный двухшажных ход на лыжах | 1 |
| 59 | Одновременно двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 60 | Подъём «ёлочкой» , «полуёлочкой», и спуск в основной стойке лыжника | 1 |
| 61-62 | Подъём «ёлочкой», торможение «плугом» | 1 |
| 63 | Подвижная игра на лыжах «подними предмет» | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 1км | 1 |
| 65 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 1 км (дев.) 1,5км (мал.) | 1 |
| 67 | Подвижная игра на лыжах «подними предмет» | 1 |
| **14** |
| 68 | Инструкция № 86. Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 69 | Подвижная игра «пионербол» | 1 |
| 70 | ОРУ с мячом. Стойки, передвижения волейболиста | 1 |
| 71 | Правила игры волейбол | 1 |
| 72 | Прием мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 73 | Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 |
| 74-75 | Прием мяча двумя руками сверху | 1 |
| 76 | Упражнение на прием мяча сверху, у стены | 1 |
| 77-78 | Прием мяча двумя руками сверху в парах | 1 |
| 79 | Подвижная игра «пионербол» | 1 |
| 80 | Правила игры в волейбол | 1 |
| 81 | Подвижная игра волейбол по облегченным правилам. | 1 |
| **2** |
| 82 | Основные способы плавания теория | 1 |
| 83 | Специальные плавательные упражнения | 1 |
| **12** |
| 84 | Инструкция №82, 83, 89. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 85 | Прыжки в высоту на результат | 1 |
| 86 | Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча | 1 |
| 87 | Контрольное занятие | 1 |
| 88 | Спринтерский бег | 1 |
| 89 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 90 | Эстафетный бег 4х100 | 1 |
| 91 | Подвижные игры | 1 |
| 92-93 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 94 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 95 | Кроссовая подготовка, основы туристической подготовки. | 1 |
| **3** |
| 96 | Туристический поход | 1 |
| 97 | Виды туристических походов | 1 |
| 98 | Пешие туристические походы | 1 |
|  |  |  |
| **4** |
| 99 | ИОТ № 88. Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 100 | Передача, ведение мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 101 | Обыгрыш сближающихся противников, финты. | 1 |
| 102 | Игра в футбол. | 1 |
| **Итого:** | | **102 ч** |