

Северное управление министерства образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа пос. Красный Строитель муниципального  
района Челно - Вершинский

Рассмотрено на заседании МО  
учителей

\_\_\_\_\_  
Руководитель МО:  
Коноплева И. Н.  
(подпись) (ФИО)  
« 01. » 08 2020 г.

Проверено  
Заместитель директора по  
УВР:

\_\_\_\_\_  
Коноплева И.Н.  
(подпись) (ФИО)  
« 15 » 08 2020 г.

Утверждено  
Директор школы:

\_\_\_\_\_  
Кондратенко Н.А.  
(подпись) (ФИО)  
« 21 » 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1 - 4 КЛАСС**

**Составитель:  
учителя начальных  
классов  
Жулина В. П.  
Стародубцева Т. А.**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» начального общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос.Красный Строитель муниципального района Челно-Вершинский Самарской области составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10. 2009 г. № 373, редакция от 31 декабря 2015 г.);
- Постановление главного санитарного врача РФ от 24.12.2015 №81 «О внесении изменений №3 в СанПИН 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения, содержания в образовательных учреждениях»;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с перечнем учебников входящих в федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директором образовательной организации.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Данная программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов:

### **Личностные результаты**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Планируемые метапредметные результаты изучения  
курса «Физическая культура»**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
  - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
  - с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
  - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
  - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности

### **Планируемые предметные результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на уровне начального образования **научатся:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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.
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате изучения предмета физической культуры на базовом уровне выпускник **научится понимать:**

- требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**получит возможность научиться:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; композиции ритмической и аэробной гимнастики; комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для

укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой 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 их развитие;
- 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, физкультурминуток, 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.
- Подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения 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 (для снежных регионов России).

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Физическая культура 1-4 классы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

### **Знания о физической культуре.**

**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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших 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 физической подготовленностью.** 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 физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например,: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд 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.

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и на 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; подъёмы; торможение.

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, 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; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

№ раздел а п/п	Название раздела	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	Ежеурочно			
2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия, наблюдения, игры и развлечения			
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Ежеурочно			
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	99	102	102	102
3.2.1.	Гимнастика с основами акробатики	17	18	18	18
3.2.2.	Лёгкая атлетика	21	21	21	21
3.2.3.	Лыжные гонки	19	21	21	21
3.2.4.	Подвижные\спортивные игры	20\22	18\24	18\24	18\24
	Итого	99	102	102	102

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (99 ЧАСОВ)

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	1
2-3	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	2
4-5	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	2
6	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся тестирование двигательных качеств: бег 20 метров, прыжки вверх на месте	1
7	Прыжки на одной и на двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1
8	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	1
9-10	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	2
11	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам» « Два Мороза»	1
12	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	1
13-14	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде»	2
15-16	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко»(со скакалкой)	2
17	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	1
18-19	Физкультурная деятельность с общеразвивающей	2

	направленностью(подвижные игры)	
20-21	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	2
22	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу)Подвижная игра «Салки»	1
23	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр «К своим флажкам» «Два мороза»	1
24	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно – силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие Воробушки» « Зайцы в огороде»	1
25	Прием ,передача и прокат малого мяча.Правила выполнения упражнений с мячом	1
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1
27-28	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	2
29-30	Расчет по порядку,ходьбана носках по линии, по скамейке	2
31-32	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке,переползание под гимнастической скамейкой	2
33-34	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	2
35-36	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	2
37-38	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	2
39-40	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	2
41	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1
42	Переползание (подражание животным), игры с переползанием:»Крокодил» «Обезьяна»	1
43-44	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	2
45	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1
46-47	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях.	2
48	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
50	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1
51	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1
52	Температурный режим занятий на лыжах	1
53-54	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	2
55-56	Повороты переступанием на месте	2
57	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	1
58	Передвижение скользящим шагом без палок	1
59-60	Передвижение скользящим шагом с палками	2
61-62	Движение ступающим шагом в подъем от 5 – 8 градусов	2
63-64	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	2
65-66	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	2
67	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	1
68	Встречные эстафеты	1
69	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1
70	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м.	1
71	Кроссовая подготовка	1

72-73	Подвижные игры на развитие координации	2
74	Техника безопасности и правила поведения	1
75	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1
76	Подвижные игры – названия и правила	1
77-78	Строевые упражнения	2
79-80	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	2
81-82	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	2
83-84	Развитие выносливости и быстроты	2
85	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 * 9 м), гибкости	1
86	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1
87-88	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	2
89-90	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	2
91-92	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	2
93-94	Развитие общей выносливости	2
95-96	Круговые эстафеты до 20м.	2
97-98	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи своё место»	2
99	Эстафеты и подвижные игры	1

## 2 КЛАСС (102 ЧАСА)

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
<b>Лёгкая атлетика (5ч)</b>		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (1ч)</b>		
7.	Упражнения на координацию движений.	1
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
8.	Физические качества.	1
<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>		
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10.	Прыжок в длину с разбега.	1
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
<b>Подвижные игры (1ч)</b>		
12.	Подвижные игры.	1
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>		
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1

<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
18.	Тестирование виса на время.	1
<b>Подвижные игры (1ч)</b>		
19.	Подвижная игра «Кот и мыши».	1
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
20.	Режим дня.	1
<b>Подвижные игры (3ч)</b>		
21.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22-23.	Подвижная игра «Осада города».	2
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1
<b>Подвижные игры (3ч)</b>		
25.	Ведение мяча.	1
26.	Упражнения с мячом.	1
27.	Подвижные игры.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21ч)</b>		
28.	Кувырок вперед.	1
29.	Кувырок вперед с трех шагов.	1
30.	Кувырок вперед с разбега.	1
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1
32.	Стойка на лопатках, мост.	1
33.	Круговая тренировка.	1
34.	Стойка на голове.	1
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
36.	Различные виды перелезаний.	1
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38.	Круговая тренировка.	1
39.	Прыжки в скакалку.	1
40.	Прыжки в скакалку в движении.	1
41.	Круговая тренировка.	1
42.	Вис согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах.	1
43.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1
44.	Комбинация на гимнастических кольцах.	1
45.	Вращение обруча.	1
46.	Варианты вращения обруча.	1
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1
48.	Круговая тренировка.	1
<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>		
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
52.	Торможение падением на лыжах с палками.	1
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
55.	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	1
56.	Подъем на склон «елочкой».	1
57.	Передвижение на лыжах «змейкой».	1
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (1ч)</b>		
61.	Круговая тренировка.	1

<b>Подвижные игры (1ч)</b>		
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница».	1
<b>Лёгкая атлетика (6ч)</b>		
63.	Преодоление полосы препятствий.	1
64.	Усложненная полоса препятствий.	1
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
67.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1
<b>Подвижные игры (6ч)</b>		
69.	Броски и ловля мяча в парах.	1
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
73.	Эстафеты с мячом.	1
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
<b>Лёгкая атлетика (2ч)</b>		
75.	Знакомство с мячами.	1
76.	Прыжки с мячами.	1
<b>Подвижные игры (7ч)</b>		
77.	Круговая тренировка.	1
78.	Подвижные игры.	1
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
<b>Лёгкая атлетика (2ч)</b>		
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1
85.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
86.	Тестирование вися на время.	1
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>		
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
<b>Лёгкая атлетика (2ч)</b>		
91.	Техника метания на точность (разные предметы).	1
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
<b>Подвижные игры (1ч)</b>		
93.	Подвижные игры для зала.	1
<b>Лёгкая атлетика (4ч)</b>		
94.	Беговые упражнения.	1
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
96.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
<b>Подвижные игры (2ч)</b>		
98.	Подвижная игра «Хвостики».	1
99.	Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>		
100.	Бег на 1000 м.	1

<b>Подвижные игры (2ч)</b>		
101.	Подвижные игры с мячом.	1
102.	Подвижные игры.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102ч.</b>

### **3 КЛАС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре 1ч</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
<b>Легкая атлетика 5ч</b>		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
<b>Знания о физической культуре (2ч)</b>		
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
8.	Спортивная игра «Футбол».	1
<b>Легкая атлетика 3ч</b>		
9.	Прыжок в длину с разбега.	1
10.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
<b>Подвижные спортивные игры 1ч</b>		
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1
<b>Легкая атлетика 1ч</b>		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
<b>Гимнастика с элементом акробатики 2ч</b>		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30.	1
<b>Легкая атлетика 1ч</b>		
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики 2ч</b>		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
18.	Тестирование виса на время.	1
<b>Подвижные и спортивные игры 6ч</b>		
19.	Подвижная игра «Перестрелка».	1
20.	Футбольные упражнения.	1
21-22.	Футбольные упражнения в парах.	2
23.	Подвижная игра «Осада города».	1
24.	Броски и ловля мяча в парах.	1
<b>Знания о физической культуре 1ч</b>		
25.	Закаливание	1
<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>		
26.	Ведение мяча.	1
27.	Подвижные игры.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21ч</b>		
28.	Кувырок вперед.	1
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1

30.	Варианты выполнения кувырка вперед.	1
31.	Кувырок назад.	1
32.	Кувырки.	1
33.	Круговая тренировка.	1
34.	Стойка на голове.	1
35.	Стойка на руках.	1
36.	Круговая тренировка.	1
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
39.	Прыжки в скакалку.	1
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	1
41.	Лазанье по канату в три приема.	1
42.	Круговая тренировка.	1
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
44.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1
45.	Круговая тренировка.	1
46.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
47.	Варианты вращения обруча.	1
48.	Круговая тренировка.	1
<b>Лыжная подготовка 30ч</b>		
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
52.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
53.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
54.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
55.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
56.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
57.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
58.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
59.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
60.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
61.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
62.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
63.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
64.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
65.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
66.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
67.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
68.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
69.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
70.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
71.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
72.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
73.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
74.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
75.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
76.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
77.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
78.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Подвижные игры 3ч</b>		

79.	Эстафеты с мячом.	1
80.	Подвижные игры.	1
81.	Эстафеты с мячом.	1
<b>Легкая атлетика 6ч</b>		
82.	Полоса препятствий.	1
83.	Усложненная полоса препятствий.	1
84.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
85.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
86.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
87.	Прыжки с мячами.	1
<b>Подвижные игры 2ч</b>		
88.	Эстафеты с мячом.	1
89.	Подвижные игры.	1
<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>		
90.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
91.	Подвижная игра «Пионербол»	1
<b>Знания о физической культуре 1ч</b>		
92.	Волейбол как вид спорта.	1
<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>		
93.	Подготовка к волейболу.	1
94.	Контрольный урок по волейболу.	1
<b>Легкая атлетика 2ч</b>		
95.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1
96.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
<b>Гимнастика 2ч</b>		
97.	Тестирование вися на время.	1
98.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
<b>Легкая атлетика 2ч</b>		
99.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
100.	Бег на 1000 м.	1
<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>		
101.	Знакомство с баскетболом.	1
102.	Спортивные игры.	1

#### 4 КЛАСС (102 ЧАСА)

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
<b>Лёгкая атлетика (5ч)</b>		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
7.	Техника паса в футболе.	1
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
8.	Спортивная игра «Футбол».	1

	<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>	
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
	<b>Подвижные игры и спортивные (1ч)</b>	
12.	Контрольный урок по футболу.	1
	<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>	
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>	
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>	
17.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
18.	Тестирование виса на время.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры (9ч)</b>	
19.	Броски и ловля мяча в парах.	1
20.	Броски мяча в парах на точность.	1
21.	Броски и ловля мяча в парах.	1
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
23.	Подвижная игра «Осада города».	1
24.	Броски и ловля мяча.	1
25.	Упражнения с мячом.	1
26.	Ведение мяча.	1
27.	Подвижные игры.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>	
28.	Кувырок вперед.	1
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>	
30.	Зарядка.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>	
31.	Кувырок назад.	1
32.	Круговая тренировка.	1
33.	Стойка на голове и руках.	1
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>	
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (14ч)</b>	
35.	Гимнастические упражнения.	1
36.	Висы.	1
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1
38.	Круговая тренировка.	1
39.	Прыжки в скакалку.	1
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	1
41.	Лазанье по канату в два приема.	1
42.	Круговая тренировка.	1
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
44.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1
45.	Махи на гимнастических кольцах.	1
46.	Круговая тренировка.	1
47.	Вращение обруча.	1
48.	Круговая тренировка.	1
	<b>Лыжная подготовка (21ч)</b>	

49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
52.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1
53.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1
54.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
55.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
56.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1
57.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1
58.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1
59.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	
60.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
61.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
62.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
63.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
64.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
65.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
66.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
67.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
68.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
69.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
	<b>Лёгкая атлетика (4ч)</b>	
70.	Полоса препятствий.	1
71.	Усложненная полоса препятствий.	1
72.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
73.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>	
74.	Физкультминутка.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>	
75.	Знакомство с опорным прыжком.	1
76.	Опорный прыжок.	1
77.	Контрольный урок по опорному прыжку.	1
	<b>Подвижные игры (5ч)</b>	
78.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
79.	Подвижная игра «Пионербол».	1
80.	Упражнения с мячом.	1
81.	Волейбольные упражнения.	1
82.	Контрольный урок по волейболу.	1
	<b>Лёгкая атлетика (2ч)</b>	
83.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1
84.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>	
85.	Тестирование вися на время.	1
86.	Тестирование наклона из положения стоя.	1
	<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>	
87.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>	
88.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
89.	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.	1

	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>	
90.	Баскетбольные упражнения.	1
	<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>	
91.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>	
92.	Спортивная игра «Баскетбол».	1
	<b>Лёгкая атлетика (4ч)</b>	
93.	Беговые упражнения.	1
94.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
95.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
96.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>	
97.	Футбольные упражнения.	1
98.	Спортивная игра «Футбол».	1
	<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>	
99.	Бег на 1000 м.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры (3ч)</b>	
100.	Спортивные игры.	1
101.	Подвижные и спортивные игры.	1
102.	Подвижные и спортивные игры.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102ч.</b>