****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*Личностные:*

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

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

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных

ситуаций;

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

*Метапредметные результаты:*

1) характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

2) обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

3) общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

4) обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

5) организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

6) планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

7) анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

8) видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

9) оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

10) управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

11) технически правильное выполнение двигательной активности, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*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 и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), 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).

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, 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 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).*

**Содержание учебного предмета**

 **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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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.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**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 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. 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 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.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**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 легкой 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; 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; ходьбас включением широкого шага, 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 координациюс 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 заданной осанкой; 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 опоры на 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 с максимальной 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) в максимальном 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 нагрузокв 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 двух­трех 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**

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 с указанием количества часов на освоение каждой темы**

**1 класс (99 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тематическое планирование | Количествочасов |
|  | **Знания о физической культуре – 1 ч.** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности и организационно-методические указания.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 3 ч.** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега З х 10 м.  | 1 |
|  | **Основы знаний по физической культуре – 1 ч.** |  |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 1 ч** |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность.  | 1 |
|  | **Подвижные игры – 1 ч.** | 1 |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки». |  |
|  | **Знания о физической культуре – 3 ч.** |  |
| 8 | Олимпийские игры.  | 1 |
| 9 | Что такое физическая культура?  | 1 |
| 10 | Темп и ритм.  | 1 |
|  | **Подвижные игры – 1 ч.** |  |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Мышеловка».  | 1 |
|  | **Знания о физической культуре -1 ч.** |  |
| 12 | Личная гигиена человека.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 4 ч.** |  |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование метания малого мяча на точность.  | 1 |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя.  | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 c.  | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 4 ч.** |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.  | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках.  | 1 |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.  | 1 |
|  | **Подвижные игры – 11 ч.** |  |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности. Ловля и броски мяча в парах.  | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Осада города».  | 1 |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом.  | 1 |
| 24 | Школа укрощения мяча.  | 1 |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота».  | 1 |
| 26 | Глаза закрывай — упражненье начинай.  | 1 |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с мячом.  | 1 |
| 28 | Школа укрощения мяча.  | 1 |
| 29 | «Финский футбол».  | 1 |
| 30 | Подвижная игра «Глаза закрывай — упражненье начинай».  | 1 |
| 31 | Эстафета с предметами.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч.** |  |
| 32 | Инструктаж по технике безопасности. Перекаты.  | 1 |
| 33 | Разновидности перекатов.  | 1 |
| 34 | Техника выполнения кувырка вперед.  | 1 |
| 35 | Кувырок вперед.  | 1 |
| 36 | Стойка на лопатках, «мост».  | 1 |
| 37 | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.  | 1 |
| 38 | Инструктаж по технике безопасности. Стойка на голове.  | 1 |
| 39 | Лазанье по гимнастической стенке.  | 1 |
| 40 | Перелезание на гимнастической стенке.  | 1 |
| 41 | Висы на перекладине.  | 1 |
| 42 | Круговая тренировка.  | 1 |
| 43 | Прыжки со скакалкой.  | 1 |
| 44 | Прыжки в скакалку. Совершенствование.  | 1 |
| 45 | Круговая тренировка.  | 1 |
| 46 | Инструктаж по технике безопасности. Вис углом на гимнастической стенке.  | 1 |
| 47 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке.  | 1 |
| 48 | Вращение обруча.  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 16 ч.** |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| 50 | Передвижение с лыжами до места занятия. | 1 |
| 51 | Построение, строевые упражнения с лыжами. | 1 |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 53 | Скользящий шаг на лыжах без палок.  | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах без палок.  | 1 |
| 55 | Ступающий шаг на лыжах с палками.  | 1 |
| 56 | Скользящий шаг на лыжах с палками. Совершенствование.  | 1 |
| 57 | Поворот переступанием на лыжах с палками.  | 1 |
| 58 | Инструктаж по технике безопасности. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.  | 1 |
| 59 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.  | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах.  | 1 |
| 61 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» без палок.  | 1 |
| 62 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» с палками. | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |
| 64 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  | **Подвижные игры – 3 ч.** |  |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Белочка-защитница».  | 1 |
| 66 | Прохождение полосы препятствий.  | 1 |
| 67 | Прохождение усложненной полосы препятствий.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 15 ч.** |  |
| 68 | Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.  | 1 |
| 69 | Прыжок в высоту с прямого разбега.  | 1 |
| 70 | Прыжок в высоту спиной вперед.  | 1 |
| 71 | Прыжки в высоту.  | 1 |
| 72 | Броски и ловля мяча в парах.  | 1 |
| 73 | Броски и ловля мяча в парах. Совершенствование.  | 1 |
| 74 | Ведение мяча.  | 1 |
| 75 | Ведение мяча в движении.  | 1 |
| 76 | Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом.  | 1 |
| 77 | Подвижные игры с мячом.  | 1 |
| 78 | Подвижные игры на внимание.  | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 80 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку.  | 1 |
| 81 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку».  | 1 |
| 82 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.  | 1 |
| 83 | Инструктаж по технике безопасности. Бросок набивного мяча от груди.  | 1 |
|  | **Плавание (теория)-2ч.** |  |
| 84 | Правила безопасного поведения на водоемах. | 1 |
| 85 | Виды плаваний и техника их выполнения. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 7 ч.** |  |
| 86 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование виса на время.  | 1 |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя.  | 1 |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места.  | 1 |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине.  | 1 |
| 90 | Тестирование подъема туловища за 30 с.  | 1 |
| 91 | Техника метания на точность.  | 1 |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность.  | 1 |
|  | **Подвижные игры – 1 ч.** |  |
| 93 | Подвижные игры для зала.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 4 ч.** |  |
| 94 | Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения  | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3\*10 м.  | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка на дальность.  | 1 |
|  | **Подвижные игры – 2 ч.** |  |
| 98 | Инструктаж по технике безопасности. Русская народная подвижная игра «Горелки».  | 1 |
| 99 | Командные подвижные игры.  | 1 |

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

**2 класс – 102ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тематическое планирование | Количествочасов |
|  | **Знания о физической культуре – 2 ч.** |  |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2  | Физические качества.  | 1 |
|  | **Летая атлетика – 4 ч.** |  |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м.  | 1 |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность.  | 1 |
| 6 | Упражнения на координацию движений.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 4 ч.** |  |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в длину с разбега.  | 1 |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега на результат.  | 1 |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.** |  |
| 11 | Тестирование наклона вперед из положения стоя.  | 1 |
| 12 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 1 ч.** |  |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.** |  |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на перекладине. | 1 |
| 15 | Тестирование виса на время. | 1 |
|  | **Подвижные игры – 2 ч.** |  |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 |
| 17 | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  | **Знания о физической культуре – 1 ч.** |  |
| 18 | Режим дня.  | 1 |
|  | **Подвижные игры – 2 ч.** |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности. Ловля и броски малого мяча в парах.  | 1 |
| 20 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
|  | **Знания о физической культуре – 1 ч.** |  |
| 21 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.  | 1 |
|  | **Подвижные игры – 3 ч.** |  |
| 22 | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча.  | 1 |
| 23 | Упражнения с мячом.  | 1 |
| 24 | Подвижные игры с мячом.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 23 ч.** |  |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед. | 1 |
| 26  | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 |
| 27 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
| 28  | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |
| 29  | Стойка на лопатках, «мост». | 1 |
| 30 | Круговая тренировка. | 1 |
| 31  | Инструктаж по технике безопасности. Стойка на голове. | 1 |
| 32 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
| 33  | Различные виды перелезаний.  | 1 |
| 34 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.  | 1 |
| 35 | Круговая тренировка.  | 1 |
| 36 | Прыжки со скакалкой.  | 1 |
| 37 | Прыжки со скакалкой в движении.  | 1 |
| 38  | Круговая тренировка.  | 1 |
| 39 | Инструктаж по технике безопасности. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.  | 1 |
| 40 | Поднимание ног на гимнастической стенке.  | 1 |
| 41  | Лазание по канату в три приема.  | 1 |
| 42  | Варианты вращения обруча.  | 1 |
| 43 | Лазанье по канату и круговая тренировка.  | 1 |
| 44 | Круговая тренировка.  | 1 |
| 45 | Прыжки со скакалкой разными способами. | 1 |
| 46 | Лазание по гимнастической скамейке. | 1 |
| 47 | Упражнения с обручем. | 1 |
|  | **Подвижные игры – 1 ч.** |  |
| 48 | Подвижная игра «Белочка-защитница». | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 16 ч.** |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| 50 | Передвижение с лыжами до места занятия и обратно. | 1 |
| 51 | Надевание лыж, построение. | 1 |
| 52 | Строевые упражнения на лыжах и без лыж. | 1 |
| 53 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 55 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 56 | Инструктаж по технике безопасности. Торможение падением на лыжах с палками. | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |
| 58 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 1 |
| 59 | Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах. | 1 |
| 60 | Подъем на склон «елочкой». | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах «змейкой». | 1 |
| 62 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |
| 64 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 4 ч.** |  |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с прямого разбега.  | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега, совершенствование.  | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед.  | 1 |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту.  | 1 |
|  | **Подвижные игры – 4 ч.** |  |
| 69 | Инструктаж по технике безопасности. Правила подвижных игр с мячом.  | 1 |
| 70 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 |
| 71 | Подвижные игры на внимание. | 1 |
| 72 | Эстафеты с мячом. | 1 |
|  | **Спортивные игры – 10 ч.** | 1 |
| 73 | Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча в кольцо способом «сверху». | 1 |
| 74 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |
| 75 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | 1 |
| 76 | Круговая тренировка. | 1 |
| 77 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 78 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 1 |
| 79 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 1 |
| 81 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 82 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.** |  |
| 83 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование виса на время.  | 1 |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя.  | 1 |
|  | **Плавание (теория) – 1 ч.** |  |
| 85 | Техника безопасности на водоемах.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.** |  |
| 86 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | 1 |
| 87 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 2 ч.** |  |
| 88 | Техника метания на точность.  | 1 |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
|  | **Плавание (теория) – 1 ч.** |  |
| 90 | Виды плавания и техника выполнения.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 4 ч.** |  |
| 91 | Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.  | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  | 1 |
| 93 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. 1 | 1 |
| 94 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
|  | **Подвижные игры – 2 ч.** |  |
| 95 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Хвостики». | 1 |
| 96 | Подвижная игра «Воробьи – вороны». | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 3 ч** |  |
| 97 | Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.  | 1 |
| 98 | Бег на 1000 м.  | 1 |
| 99 | Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.  | 1 |
|  | **Подвижные игры -3ч** |  |
| 100 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с мячом.  | 1 |
| 101 | Подвижные игры на свежем воздухе.  | 1 |
| 102 | Эстафеты с мячом.  | 1 |

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

**3 класс – 102ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тематическое планирование | Количествочасов |
|  | **Знания о физической культуре – 1 ч.** |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 5 ч.** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. | 1 |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 |
|  | **Знания о физической культуре – 3 ч.** |  |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 1 |
| 8 | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол». | 1 |
| 9 | Спортивная игра «Футбол».  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 7 ч.** |  |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 |
| 12 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 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 сек. | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.** |  |
| 17  | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.  | 1 |
| 18  | Тестирование виса на время.  | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 5 ч.** |  |
| 19  | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 20  | Футбольные упражнения. | 1 |
| 21  | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 22  | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 23  | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
|  | **Знания о физической культуре – 1 ч.** |  |
| 24  | Закаливание.  | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 2 ч.** |  |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча.  | 1 |
| 26  | Подвижные игры с мячом.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.** |  |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед.  | 1 |
| 28  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие.  | 1 |
| 29 | Варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |
| 30 | Инструктаж по технике безопасности. Кувырок назад. | 1 |
| 31 | Кувырки. Совершенствование.  | 1 |
| 32 | Круговая тренировка.  | 1 |
| 33  | Стойка на голове.  | 1 |
| 34 | Стойка на руках.  | 1 |
| 35 | Круговая тренировка.  | 1 |
| 36  | Инструктаж по технике безопасности. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.  | 1 |
| 37 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
| 38  | Прыжки в скакалку. | 1 |
| 39  | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 |
| 40 | Инструктаж по технике безопасности. Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 41  | Круговая тренировка. | 1 |
| 42 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 43 | Упражнения на гимнастической перекладине.  | 1 |
| 44  | Круговая тренировка. | 1 |
| 45 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 46 | Варианты вращения обруча.  | 1 |
| 47 | Круговая тренировка.  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 22 ч.** |  |
| 48 |  Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.  | 1 |
| 49  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.  | 1 |
| 50  | Попеременный двушажный ход на лыжах. | 1 |
| 51  | Повороты на лыжах переступанием. | 1 |
| 52 | Одноврменный двушажный ход на лыжах. | 1 |
| 53 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком на результат.  | 1 |
| 54 | Одновременный двушажный ход на лыжах на результат.  | 1 |
| 55  | Инструктаж по технике безопасности. Подъем «полу-елочкой» и «елочкой».  | 1 |
| 56  | Повороты на лыжах переступанием на результат.  | 1 |
| 57  | Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 |
| 58  | Попеременный двушажный ход на лыжах. Совершенствование.  | 1 |
| 59 | Одновременный двушажный ход на лыжах. Совершенствование.  | 1 |
| 60  | Инструктаж по технике безопасности. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | 1 |
| 61  | Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах на результат.  | 1 |
| 62  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 63  | Одновременный двушажный ход на лыжах на результат. | 1 |
| 64  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой. Совершенствование. | 1 |
| 65 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 66  | Спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 |
| 67  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
| 68 | Повороты на лыжах прыжком на результат.  | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |
| 70  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  | **Подвижные игры – 5 ч.** |  |
| 71  | Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 72  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 73  | Эстафеты с мячом, совершенствование. | 1 |
| 74  | Подвижные игры на внимание. | 1 |
| 75  | Подвижные игры на координацию движений. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 5 ч.** |  |
| 76 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование челночного бега 3х10 метров. | 1 |
| 77 | Броски набивного мяча снизу. | 1 |
| 78 | Метание набивного мяча сидя из-за головы. | 1 |
| 79  | Полоса препятствий. | 1 |
| 80  | Усложненная полоса препятствий. | 1 |
|  | **Подвижные игры – 3 ч.** |  |
| 81  | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с мячами. | 1 |
| 82  | Эстафеты с мячами. | 1 |
| 83  | Круговая эстафета. |  |
|  | **Легкая атлетика – 3 ч.** | 1 |
| 84  | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 85  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
| 86  | Прыжок в высоту спиной вперед. | 1 |
|  | **Подвижные игры – 2 ч.** |  |
| 87  | Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 88  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 2 ч.** |  |
| 89  | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 90  | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
|  | **Знания о физической культуре – 2 ч.** |  |
| 91 | Волейбол как вид спорта. | 1 |
| 92  | Подготовка к волейболу. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 2 ч.** |  |
| 93 | Инструктаж по технике безопасности. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». | 1 |
| 94 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 |
|  | **Плавание (теория) – 2 ч.** |  |
| 95  | Правила безопасного поведения на водоемах. | 1 |
| 96  | Виды плавания и техника их выполнения. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 1 ч.** |  |
| 97  | Тестирование прыжка в длину с места.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.** |  |
| 98 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | 1 |
| 99  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 3 ч.** |  |
| 100 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 101  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | 1 |
| 102 | Бег на 1000 м. | 1 |

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

**4 класс – 102ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тематическое планирование | Количествочасов |
| 1 | Техника безопасности и организационно-методические требования на уроках в зале.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 5 ч.** |  |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.  | 1 |
| 3 | Челночный бег.  | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 х 10 метров. | 1 |
| 5 | Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 2 ч.** |  |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения паса в футболе. | 1 |
| 8 | Спортивная игра футбол | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 3 ч.** |  |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 1 ч.** |  |
| 12 | Инструктаж по технике безопасности. Контрольный урок по футболу. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 4 ч** |  |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование метания малого мяча. | 1 |
| 14 | Тестирование наклона вперёд из положения «стоя». | 1 |
| 15 | Тестирование подъёма туловища из положения «лёжа» за 30 секунд. | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.** |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование «подтягиваний» и «отжиманий». | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 9 ч.** |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности. Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 20 | Броски мяча в парах на точность. | 1 |
| 21 | Совершенствование бросков и ловли мяча в парах.  | 1 |
| 22 | Броски и ловля мяча 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 с мячом. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.** |  |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперёд.  | 1 |
| 29 | Кувырок вперёд, с разбега и через препятствие. | 1 |
|  | **Знания о физической культуре – 1 ч.** |  |
| 30 | Зарядка. | 1 |
| 31 | **Гимнастика с элементами акробатики – 3 ч.**Инструктаж по технике безопасности. Кувырок назад. | 1 |
| 32 | Круговая тренировка. | 1 |
| 33 | Стойка на голове и на руках. | 1 |
|  | **Знания о физической культуре – 1 ч** |  |
| 34 | Гимнастика, её значение в жизни человека. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.** |  |
| 35 | Инструктаж по технике безопасности. Гимнастические упражнения. | 1 |
| 36 | Висы. | 1 |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке и висы. | 1 |
| 38 | Круговая тренировка. | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку. | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности. Лазание по канату в три приёма. | 1 |
| 42 | Круговая тренировка. | 1 |
| 43 | Вращение обруча. | 1 |
| 44 | Инструктаж по технике безопасности. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 |
| 45 | Эстафеты с обручами. | 1 |
| 46 | Эстафеты со скакалками. | 1 |
| 47 | Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 22 ч.** |  |
| 49 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 |
| 51 | Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах. | 1 |
| 52 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | 1 |
| 53 | Одновременный безшажный ход на лыжах.  | 1 |
| 54 | Инструктаж по технике безопасности. Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке. | 1 |
| 55 | Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом». | 1 |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 58 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции на лыжах 2 км. | 1 |
| 60 | Совершенствование подъемов и поворотов на лыжах. Игра на лыжах «Кто дальше?». | 1 |
| 61 | Совершенствование поворотов «переступанием» в движении и подъема «полу-елочкой». | 1 |
| 62 | Оценивание поворота переступанием в движении. | 1 |
| 63 | Оценивание подъема на склон «полу-елочкой». Игра «Кто дальше?», до 2 км. | 1 |
| 64 | Инструктаж по технике безопасности. Эстафета на лыжах до 2 км. | 1 |
| 65 | Эстафета с этапом до 50 м без палок.  | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах до 2 км со средней скоростью. Эстафеты. | 1 |
| 67 | Инструктаж по технике безопасности. Передвижение на лыжах изученными ходами. | 1 |
| 68 | Передвижение на лыжах со средней скоростью. Эстафеты. | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Эстафеты. | 1 |
| 70 | Контрольный урок по лыжной подготовке. Оценивание результатов в гонке на 1 км. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 4 ч.** |  |
| 71 | Инструктаж по технике безопасности. Полоса препятствий. | 1 |
| 72 | Усложнённая полоса препятствий. | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 |
|  | **Знания о физической культуре – 1 ч.** |  |
| 75 | Подвижные игры с мячом. Физкультминутки. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 3 ч.** |  |
| 76 | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с опорным прыжком. | 1 |
| 77 | Опорный прыжок. | 1 |
| 78 | Контрольный урок по опорному прыжку. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 5 ч.** |  |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 80 | Подвижная игра «Пионербол».  | 1 |
| 81 | Упражнения с мячом. | 1 |
| 82 | Пионербольные упражнения. | 1 |
| 83 | Контрольный урок по пионерболу. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 2 ч.** |  |
| 84 | Инструктаж по технике безопасности. Броски набивного мяча «от груди», «снизу» и « из-за головы». | 1 |
| 85 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 |
|  | **Плавание(теория) – 1 ч.** |  |
| 86 | Правила безопасного поведения на водоемах.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 2 ч.** | 1 |
| 87 | Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30 секунд. |  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 1 ч.** |  |
| 89 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягиваний и отжиманий (количество раз).  | 1 |
|  | **Плавание (теория) – 1 ч.** |  |
| 90 | Виды плавания и техника их выполнения.  | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 1 ч.** |  |
| 91 | Баскетбольные упражнения. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 1 ч.** |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 1 ч.** |  |
| 93 | Инструктаж по технике безопасности. Спортивная игра баскетбол. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 4 ч.** |  |
| 94 | Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. | 1 |
| 97 | Метание мешочка на дальность. Тестирование. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры – 2 ч.** |  |
| 98 | Инструктаж по технике безопасности. Футбольные упражнения. Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. | 1 |
| 99 | Спортивная игра футбол. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 3 ч.** |  |
| 100 | Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с низкого старта. | 1 |
| 101 | Тестирование бега на 60 м с низкого старта. | 1 |
| 102 | Бег на 1000 метров. | 1 |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)