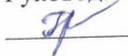
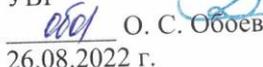


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.
Руководитель МО:

 В. В. Гришина

Согласовано:
Заместитель директора по
УВР

 О. С. Обоева
26.08.2022 г.

Утверждаю:

Директор МОУ ИРМО
«Большеголоустненская ООШ»:

 Д. А. Баендаева

Приказ № 108/1 от «30» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 2- 4 классов

Количество часов: 2 класс: 102 часа, 3 класс: 102 часа, 4 класс: 102 часа

Учитель: Баендаев Константин Викторович

Планируемые результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник 2 класса научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнет осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Выпускник 2 класса получит возможность научиться:

- освоению первичных навыков и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретет жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Выпускник 3 класса научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнет осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- 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;

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- освоению первичных навыков и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научиться составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретет жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Выпускник 4 класса научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнет осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 4 класса получит возможность научиться:

- освоению первичных навыков и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научиться составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретет жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета 2 класс.

Раздел 1 Легкая атлетика

- 1.1 Легкая атлетика. Инструктаж ТБ.
- 1.2 Тестирование бега на 30 м с высокого старта
- 1.3 Техника челночного бега
- 1.4 Тестирование челночного бега 3 x 10 м
- 1.5 Техника метания мешочка на дальность
- 1.6 Тестирование метания мешочка на дальность
- 1.7 Упражнения на координацию движений
- 1.8 Физические качества. Специальная гибкость
- 1.9 Техника прыжка в длину с разбега
- 1.10 Прыжок в длину с разбега

1.11 Прыжок в длину с разбега на результат

1.12 Подвижные игры

Раздел 2 Кроссовая подготовка.

2.1 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Техника безопасности

2.2 Бег на 400 м. Подвижные игры

2.3 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.

2.4 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».

2.5 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут

2.6 Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости

2.7 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой.

2.8 Бег на 800 м. Подвижные игры

2.9 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой.

2.10 Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости

2.11 Бег по пересеченной местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».

Раздел 3 Тестирование метания мяча, гибкости, упражнений на пресс, прыжка, подтягиваний

3.1 Тестирование метания малого мяча на точность

3.2 Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.

3.3 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30

3.4 Тестирование прыжка в длину с места

3.5 Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись

3.6 Тестирование виса на время

Раздел 4 Подвижные игры

4.1 Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Кот и мыши»

4.2 Режим дня

4.3 Ловля и броски малого мяча в парах

4.4 Подвижная игра «Осада города»

4.5 Репродуктивный урок

4.6 Частота сердечных сокращений, способы ее измерения

4.7 Ведение мяча

4.8 Упражнения с мячом

4.9 Подвижные игры

Раздел 5 Гимнастика с основами акробатики

5.1 Кувырок вперед

5.2 Кувырок вперед с трех шагов

5.3 Кувырок вперед с разбега

5.4 Усложненные варианты выполнения кувырка вперед

5.5 Стойка на лопатках, мост

5.6 Круговая тренировка. Специальная гибкость

5.7 Контрольное тестирование (подтягивание, вис на перекладине, пресс)

5.8 Лазание и перелезание по гимнастической стенке

5.9 Различные виды перелезаний

5.10 Вис на перекладине на время

5.11 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо

5.12 Прыжки в скакалку

5.13 Прыжки в скакалку в движении

5.14 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо

- 5.15 Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах
- 5.16 Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
- 5.17 Комбинация на гимнастических кольцах

Раздел 6 Спортивно-оздоровительная деятельность

- 6.1 Вращение обруча
- 6.2 Варианты вращения обруча
- 6.3 Лазанье по канату и круговая тренировка
- 6.4 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо
- 6.5 Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
- 6.6 Урок круговой тренировки. Основы борьбы самбо
- 6.7 Подвижная игра «Белочка- защитница»
- 6.8 Преодоление полосы препятствий
- 6.9 Усложненная полоса препятствий
- 6.10 Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)
- 6.11 Перестроение по звеньям по заданным местам
- 6.12 Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках
- 6.13 Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.

Раздел 9 Тестирование общей физической подготовки

- 7.1 Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»
- 7.2 Бросок набивного мяча из-за головы на дальность
- 7.3 Тестирование вися на время
- 7.4 Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость
- 7.5 Тестирование прыжка в длину с места
- 7.6 Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа
- 7.7 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 7.8 Техника метания на точность (разные предметы)
- 7.9 Тестирование метания малого мяча на точность
- 7.10 Подвижные игры
- 7.11 Беговые упражнения
- 7.12 Тестирование бега на 30 м с высокого старта
- 7.13 Тестирование челночного бега 3 x 10 м
- 7.14 Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность

Раздел 7 Подвижные игры на основе баскетбола

- 8.1 Броски и ловля мяча в парах
- 8.2 Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
- 8.3 Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
- 8.4 Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
- 8.5 Эстафеты с мячом
- 8.6 Упражнения и подвижные игры с мячом
- 8.7 ОРУ. Бросок мяча с расстояния 5 м в щит
- 8.8 Подвижные игры
- 8.9 Круговая тренировка на точность бросков
- 8.10 Контрольное тестирование (ведение баскетбольного мяча, бросок в щит на точность)

Раздел 8 Подвижные игры на основе волейбола

- 9.1 Броски мяча через волейбольную сетку
- 9.2 Броски мяча через волейбольную сетку на точность
- 9.3 Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

- 9.4 Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
- 9.5 Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку

Раздел 10 Подвижные игры

- 10.1 Подвижная игра «Хвостики»
- 10.2 Подвижная игра «Воробьи - вороны»
- 10.3 Бег на 1000 м
- 10.4 Подвижные игры с мячом
- 10.5 Итоговое занятие

Содержание учебного предмета 3 класс.

Раздел 1 Тестирование общей физической подготовки учащихся

- 1.1 Организационно-методические требования на уроках физической культуры
- 1.2 Тестирование бега на 30 м с высокого старта
- 1.3 Техника челночного бега
- 1.4 Тестирование челночного бега 3 x 10м
- 1.5 Способы метания мешочка (мяча) на дальность
- 1.6 Тестирование метания мешочка на дальность
- 1.7 Тестирование метания малого мяча на точность
- 1.8 Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость
- 1.9 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30
- 1.10 Тестирование прыжка в длину с места
- 1.11 Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
- 1.12 Тестирование виса на время

Раздел 2 Кроссовая подготовка.

- 2.2 Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.3 Бег по пересечённой местности, Подвижная игра «Паровозики».
- 2.4 Бег на 400 м. Подвижная игра «Паровозики».
- 2.5 Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости
- 2.6 Бег на 800 м. Подвижная игра «Вызов номера».
- 2.7 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.
- 2.8 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».
- 2.9 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.10 Подвижная игра «Разведчики и часовые».
- 2.11 Бег по пересечённой местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости
- 2.12 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.13 Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
- 2.14 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.15 Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий . Подвижная игра «Разведчики и часовые».
- 2.16 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.17 Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости
- 2.18 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.19 Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.
- 2.20 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.21 Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
- 2.22 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий

- 2.23 Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.
- 2.24 Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
- 2.25 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.26 Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.
- 2.27 Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости
- 2.28 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.29 Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.
Подвижная игра «Невод»
- 2.30 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.31 Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости
- 2.32 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий

Раздел 3 Гимнастика с основами акробатики

- 3.1 Кувырок вперед, техника выполнения
- 3.2 Кувырок вперед с разбега и через препятствие
- 3.3 Варианты выполнения кувырка вперед
- 3.4 Кувырок назад. Техника выполнения
- 3.5 Кувырки в сторону, кувырки из положения сидя
- 3.6 Круговая тренировка. Знакомство с борьбой самбо
- 3.7 Гимнастический мост, борцовское забегание, маятник
- 3.8 Стойка на лопатках, колесо, стойка на руках у стенки
- 3.9 ОРУ. Круговая тренировка. Специальная гибкость
- 3.10 Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
- 3.11 Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
- 3.12 Прыжки в скакалку
- 3.13 Прыжки в скакалку в тройках
- 3.14 Лазанье по канату в три приема
- 3.15 Круговая тренировка. Специальная гибкость.
- 3.16 Упражнения на гимнастическом бревне
- 3.17 Упражнения на гимнастических кольцах
- 3.18 ОРУ. Круговая Тренировка. Специальная гибкость.
- 3.19 Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
- 3.20 Варианты вращения обруча
- 3.21 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.

Раздел 4 Тестирование общей физической подготовки

- 4.1 Тестирование виса на время
- 4.2 Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.
- 4.3 Тестирование прыжка в длину с места
- 4.4 Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
- 4.5 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

Раздел 5 Подвижные и спортивные игры

- 5.1 Обучение технике паса, дриблинг
- 5.2 ОРУ с мячом. Эстафеты
- 5.3 Спортивная игра «Футбол». Правила игры
- 5.4 Спортивная игра «Футбол».
- 5.5 Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»
- 5.6 Подвижная игра «Снайпер». Правила игры
- 5.7 Подвижная игра «Снайпер».
- 5.8 Подвижная игра «Перестрелка», «Флаги»
- 5.9 Футбольные упражнения. Игра «Пятнашки»

- 5.10 Футбольные упражнения в парах. Игра «Третий лишний»
- 5.11 Игра «Городки». Правила игры
- 5.12 Игра «Городки»
- 5.13 Броски и ловля мяча парах
- 5.14 Игра «Лапта»
- 5.15 ОРУ. Ведение мяча
- 5.16 Подвижные игры
- 5.17 Эстафеты с мячом
- 5.18 Подвижные игры
- 5.19 Эстафеты с мячом
- 5.20 Полоса препятствий
- 5.21 Усложненная полоса препятствий
- 5.22 ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Снайпер»
- 5.23 ОРУ. Прыжок в длину на результат. Игра «Пионербол»
- 5.24 ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Футбол»
- 5.25 Тройной прыжок с разбега. Игра «Флаги»
- 5.26 Эстафеты с мячом
- 5.27 Подвижные игры
- 5.28 Броски мяча через волейбольную сетку
- 5.29 Подвижная игра «Пионербол»
- 5.30 Волейбол как вид спорта
- 5.31 Подготовка к волейболу
- 5.32 Контрольный урок по волейболу
- 5.33 Подвижные игры на основе баскетбола. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» на результат.
- 5.34 Броски набивного мяча правой и левой рукой на результат. Подвижные игры
- 5.35 Прыжки в длину с места, с разбега. Игра флаги
- 5.36 Бег 30, 60 м. на результат. Подвижная игра Снайпер
- 5.37 Бег 400 м, подвижные игры
- 5.38 Отжимания, приседания, пресс на результат. Игра баскетбол
- 5.39 Итоговое занятие, подвижные игры

Содержание учебного предмета 4 класс.

Раздел 1 Тестирование общей физической подготовки учащихся

- 1.1 Организационно-методические требования на уроках физической культуры
- 1.2 Тестирование бега на 30 м с высокого старта
- 1.3 Техника челночного бега
- 1.4 Тестирование челночного бега 3 x 10 м
- 1.5 Тестирование бега на 60 м с высокого старта

Раздел 2 Кроссовая подготовка.

- 2.1 Равномерный бег (2 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Инструктаж по технике безопасности
- 2.2 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».
- 2.3 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.
- 2.4 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости
- 2.5 Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости
- 2.6 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий

- 2.7 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
- 2.8 Кроссовая подготовка. Бег на 800 м.
- 2.9 Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.
- 2.10 Бег по пересеченной местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».
- Развитие выносливости
- 2.11 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
- 2.12 Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
- 2.13 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
- 2.14 Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
- 2.15 Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки».
- Развитие выносливости
- 2.16 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
- 2.17 Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.
- 2.18 Подвижная игра «Осада города»
- 2.19 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
- 2.20 Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
- 2.21 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
- 2.22 Подвижные игры
- 2.23 Кроссовая подготовка (6 мин.)

Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики

- 3.1 Кувырок вперед с разбега и через препятствие
- 3.2 Зарядка
- 3.3 Кувырок назад. Подвижная игра «Флаги»
- 3.4 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость
- 3.5 Гимнастический мост, борцовское забегание, маятник
- 3.6 Гимнастика, ее история и значение в жизни человека
- 3.7 Гимнастические упражнения. Специальная гибкость
- 3.8 Висы на перекладине на время
- 3.9 Лазанье по гимнастической стенке и висы
- 3.10 Круговая тренировка. Специальная гибкость.
- 3.11 ОРУ. Прыжки в скакалку
- 3.12 Прыжки в скакалку в тройках
- 3.14 Лазанье по канату в два приема
- 3.15 Круговая тренировка. Специальная гибкость.
- 3.16 Упражнения на гимнастическом бревне
- 3.17 Упражнения на гимнастических кольцах
- 3.18 Махи на гимнастических кольцах
- 3.19 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.
- 3.20 Вращение обруча
- 3.21 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.

Раздел 4 Тестирование общей физической подготовки

- 4.1 Тестирование метания мешочка на дальность
- 4.2 Тестирование метания малого мяча на точность
- 4.3 Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.
- 4.4 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

- 4.5 Тестирование прыжка в длину с места
- 4.6 Тестирование подтягиваний и отжиманий
- 4.7 Тестирование вися на время
- 4.8 Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»
- 4.9 Броски набивного мяча правой и левой рукой
- 4.10 Тестирование вися на время
- 4.11 Тестирование наклона из положения стоя. Специальная гибкость
- 4.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий
- 4.13 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с
- 4.14 Тестирование броска на дальность малого мяча
- 4.15 Тестирование метания малого мяча на точность
- 4.16 Развитие координации движений. Основы борьбы самбо
- 4.17 Тестирование подтягиваний на перекладине
- 4.18 Тестирование бега на 30 м с высокого старта
- 4.19 Тестирование челночного бега 3 x 10 м
- 4.20 Тестирование метания мешочка на дальность
- 4.21 ОРУ, прыжки в длину с разбега
- 4.22 Прыжки в длину на результат

Раздел 5 Подвижные игры

- 5.1 Инструктаж ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».
- 5.2 ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
- 5.3 Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
- 5.4 ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»
- 5.5 ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.
- 5.6 ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.
- 5.7 ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
- 5.8 ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
- 5.9 ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
- 5.10 ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»
- 5.11 ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»
- 5.12 ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты
- 5.13 ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты
- 5.14 ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.

Раздел 6 Спортивные игры на основе баскетбола

- 6.1 Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит
- 6.2 Ловля мяча, бросок
- 6.3 Бросок мяча в движении
- 6.4 Бросок мяча в движении
- 6.5 Передача мяча снизу на месте
- 6.6 Эстафета с мячом. Игра «бросай-поймай»
- 6.7 Эстафеты с мячом.
- 6.8 Эстафеты с мячом.
- 6.9 Бросок мяча снизу и сверху.
- 6.10 Бросок в кольцо.
- 6.11 Бросок мяча верхом, принятие мяча, передача паса.

6.12 Бросок мяча в движение

Раздел 7 Спортивные игры на основе футбола

7.1 Футбольные упражнения

7.2 Спортивная игра «Футбол»

7.3 Бег на 1000 м

7.4 Спортивные игры

7.5 Подвижные и спортивные игры

7.6 Итоговое занятие

Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 2–4-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- *быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;*
- *знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;*
- *проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;*
- *стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;*
- *быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;*
- *соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;*
- *быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.*

Тематическое планирование 2 класс

№ П/П	Содержание	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Тестирование бега на 30 мю, 60 м. с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Техника метания мешочка на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Упражнения на координацию движений	1
8	Физические качества. Специальная гибкость	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1
12	Подвижные игры	1
Кроссовая подготовка.		

13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по технике безопасности	1
14	Бег на 400 м. Подвижные игры	1
15	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1
16	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
17	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	1
18	Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	1
19	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой.	1
20	Бег на 800 м. Подвижные игры	1
21	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой.	1
22	Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1
23	Бег по пересеченной местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».	1
Тестирование метания мяча, гибкости, упражнений на пресс, прыжка, подтягиваний		
24	Тестирование метания малого мяча на точность	1
25	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.	1
26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
27	Тестирование прыжка в длину с места	1
28	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
29	Тестирование виса на время	1
Подвижные игры		
30	Подвижная игра «Кот и мыши». Инструктаж по технике безопасности	1
31	Режим дня	1
32	Ловля и броски малого мяча в парах	1
33	Подвижная игра «Осада города»	1
34	Репродуктивный урок	1
35	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
36	Ведение футбольного мяча	1
37	Упражнения с футбольным мячом	1
38	Подвижные игры	1
Гимнастика с основами акробатики		
39	Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности	1
40	Кувырок вперед с трех шагов	1
41	Кувырок вперед с разбега	1
42	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
43	Стойка на лопатках, мост	1
44	Круговая тренировка. Специальная гибкость	1
45	Контрольное тестирование (подтягивание, вис на перекладине, пресс)	1
46	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1

47	Различные виды перелезаний	1
48	Вис на перекладине на время	1
49	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо	1
50	Прыжки в скакалку	1
51	Прыжки в скакалку в движении	1
52	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо	1
53	Вис на шведской стенке	1
54	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
55	Комбинация на гимнастических кольцах	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
56	Вращение обруча	1
57	Варианты вращения обруча	1
58	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
59	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо	1
60	Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	1
61	Урок круговой тренировки. Основы борьбы самбо	1
62	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1
63	Преодоление полосы препятствий	1
64	Усложненная полоса препятствий	1
65	Строевые упражнения (перестроения в колонне, игра «Пройти бесшумно»)	1
66	Перестроение по звеньям по заданным местам	1
67	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево.	1
68	Выполнение команд «Класс шагом марш». Стойка на носках	1
Тестирование общей физической подготовки		
69	Инструктаж по технике безопасностиБроски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
70	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
71	Тестирование вися на время	1
72	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость	1
73	Тестирование прыжка в длину с места	1
74	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
75	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
76	Техника метания на точность (разные предметы)	1
77	Тестирование метания малого мяча на точность	1
78	Подвижные игры для зала	1
79	Беговые упражнения	1
80	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
81	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
82	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
Подвижные игры на основе волейбола		
83	Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча через волейбольную сетку	1
84	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
85	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1

86	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
87	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
Подвижные игры на основе баскетбола		
88	Инструктаж по технике безопасности. Броски и ловля мяча в парах	1
89	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
90	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
91	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
92	Эстафеты с мячом	1
93	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
94	ОРУ. Бросок мяча с расстояния 5м в щит	1
95	Контрольное тестирование (ведение баскетбольного мяча, бросок в щит на точность)	1
96	Круговая тренировка на точность бросков	1
97	Подвижные игры	1
Подвижные игры		
98	Подвижная игра «Хвостики»	1
99	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1
100	Бег на 1000 м	1
101	Подвижные игры с мячом	1
102	Итоговое занятие	1

Тематическое планирование 3 класс

№ П/П	Тема урока	Количество часов
Тестирование общей физической подготовки учащихся		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Тестирование метания малого мяча на точность	1
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость	1
9	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1
10	Тестирование прыжка в длину с места	1
11	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
12	Тестирование виса на время	1
Кроссовая подготовка.		
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по технике безопасности.	1
14	Бег по пересечённой местности, Подвижная игра «Паровозики».	1
15	Бег на 400 м. Подвижная игра «Паровозики».	1

16	Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	1
17	Бег на 800 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
18	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1
19	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	1
20	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
21	Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
22	Бег по пересечённой местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	1
23	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
24	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1
25	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
26	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий . Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
27	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
28	Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1
29	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
30	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1
31	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
32	Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	1
33	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
34	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	1
35	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
36	Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	1
37	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
38	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод»	1
39	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
40	Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	1
41	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
Гимнастика с основами акробатики		
42	Кувырок вперед, техника выполнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
43	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
44	Варианты выполнения кувырка вперед	1
45	Кувырок назад. Техника выполнения	1
46	Кувырки в сторону, кувырки из положения сидя	1
47	Круговая Тренировка. Знакомство с борьбой самбо	1
48	Гимнастический мост, борцовское забегание, маятник	1
49	Стойка на лопатках, колесо, стойка на руках у стенки	1
50	ОРУ. Круговая тренировка. Специальная гибкость	1

51	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
52	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
53	Прыжки в скакалку	1
54	Прыжки в скакалку в тройках	1
55	Лазанье по канату в три приема	1
56	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1
57	Упражнения на гимнастическом бревне	1
58	Упражнения на гимнастических кольцах	1
59	ОРУ. Круговая Тренировка. Специальная гибкость.	1
60	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
61	Варианты вращения обруча	1
62	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.	1
Тестирование общей физической подготовки		
63	Тестирование вися на время. Инструктаж по технике безопасности.	1
64	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.	1
65	Тестирование прыжка в длину с места	1
66	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
67	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
68	Обучение технике паса, дриблинг	1
69	ОРУ с мячом. Эстафеты	1
Спортивные и подвижные игры		
70	Спортивная игра «Футбол». Правила игры. Инструктаж по технике безопасности.	1
71	Спортивная игра «Футбол».	1
72	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
73	Подвижная игра «Снайпер». Правила игры	1
74	Подвижная игра «Снайпер».	1
75	Подвижная игра «Перестрелка», «Флаги»	1
76	Футбольные упражнения. Игра «Пятнашки»	1
77	Футбольные упражнения в парах. Игра «Третий лишний»	1
78	Игра «Городки». Правила игры	1
79	Игра «Городки»	1
80	Броски и ловля мяча парами	1
81	Игра «Лапта»	1
82	ОРУ. Ведение мяча	1
83	Подвижные игры	1
84	Усложненная полоса препятствий	1
85	ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Снайпер»	1
86	ОРУ. Прыжок в длину на результат. Игра «Пионербол»	1
87	ОРУ. Прыжок в длину с разбега	1
88	Тройной прыжок с разбега. Игра «Флаги»	1
89	Эстафеты с мячом	1
90	Подвижные игры	1
91	Броски мяча через волейбольную сетку	1
92	Подвижная игра «Пионербол»	1
93	Волейбол как вид спорта	1

94	Подготовка к волейболу	1
95	Контрольный урок по волейболу	1
96	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» на результат	1
97	Броски набивного мяча правой и левой рукой на результат. Подвижные игры	1
98	Прыжки в длину с места, с разбега. Игра флаги	1
99	Бег 30, 60 м. на результат. Подвижная игра Снайпер	1
100	Бег 400 м, подвижные игры	1
101	Отжимания, приседания, пресс на результат. Игра баскетбол	1
102	Итоговое занятие, подвижные игры	1

Тематическое планирование 4 класс

№ П/П	Тема урока	Количество часов
Тестирование общей физической подготовки учащихся		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	
Кроссовая подготовка		
6	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (2 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Инструктаж по технике безопасности	1
7	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
8	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1
9	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	1
10	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	1
11	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
13	Кроссовая подготовка. Бег на 800 м. Подвижная игра «Лапта»	1
14	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1
15	Бег по пересеченной местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	1

16	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
17	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
18	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
19	Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1
20	Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1
21	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
22	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
25	Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	1
26	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
27	Подвижные игры	1
28	Кроссовая подготовка (6 мин.)	1
Гимнастика с элементами акробатики		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Инструктаж по технике безопасности	1
30	Зарядка	1
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость	1
33	Гимнастический мост, борцовское забегание, маятник	1
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
35	Гимнастические упражнения. Специальная гибкость	1
36	Висы на перекладине на время	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1
39	ОРУ. Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в два приема	1
42	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45	Махи на гимнастических кольцах	1
46	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1
47	ОРУ. Вращение обруча	1
48	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1
Тестирование общей физической подготовки учащихся		
49	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование метания мешочка на дальность	1
50	Тестирование метания малого мяча на точность	1

51	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.	1
52	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
53	Тестирование прыжка в длину с места	1
54	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
55	Тестирование виса на время	1
56	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
57	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
58	Тестирование виса на время	1
59	Тестирование наклона из положения стоя. Специальная гибкость	1
60	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
61	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
62	Тестирование броска на дальность малого мяча	1
63	Тестирование метания малого мяча на точность	1
64	Развитие координации движений. Основы борьбы самбо	1
65	Тестирование подтягиваний на перекладине	1
66	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
67	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
68	Тестирование метания мешочка на дальность	1
69	ОРУ, прыжки в длину с разбега	1
70	Прыжки в длину на результат	1
Подвижные игры		
71	Инструктаж по технике безопасности.. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
72	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
73	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
74	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза	1
75	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
76	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
77	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
78	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
79	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
80	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1

81	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и, куры»	1
82	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
83	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
84	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
Спортивные игры на основе баскетбола		
85	Инструктаж по технике безопасности.. Бросок мяча снизу на месте в щит	1
86	Ловля мяча, бросок	1
87	Бросок мяча в движении	1
88	Бросок мяча в движении	1
89	Передача мяча снизу на месте	1
90	Эстафета с мячом. Игра «бросай-поймай»	1
91	Эстафеты с мячом.	1
92	Эстафеты с мячом.	1
93	Бросок мяча снизу и сверху.	1
94	Бросок в кольцо.	1
95	Бросок мяча верхом, принятие мяча, передача паса.	1
96	Бросок мяча в движение	1
Подвижные игры на основе футбола		
97	Футбольные упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
99	Бег на 1000 м	1
100	Спортивные игры	1
101	Подвижные и спортивные игры	1
102	Итоговое занятие	1