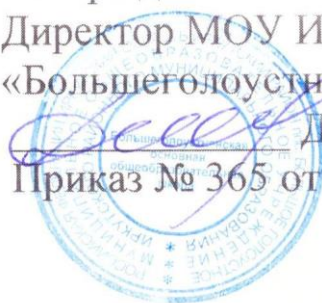


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор МОУ ИРМО
«Большеголоустненская ООШ»
Д. А. Баендаева
Приказ № 365 от 22.04.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1- 4 классов

(изменения от 22.04.2020 года)

Количество часов: 1 класс: 94 часа, 2 класс: 97 часов, 3 класс: 97 часов, 4 класс: 96 часов

Учитель: Пастухов Андрей Вячеславович

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 корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами 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 1 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.

Выпускник 1 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 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, физкультминуток 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;
- 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 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 1 класс.

Раздел 1 Подвижные игры, разминка

- 1.1 Ходьба под счет, на носках, пятках. Инструктаж ТБ
- 1.2 Ходьба. Бег с ускорением. Игра «Два Мороза». Развитие специальной гибкости.
- 1.3 Ходьба. Обычный бег. Игра «Гуси-лебеди»
- 1.4 Бег с ускорением (30, 60м). Игра «Гуси-лебеди»
- 1.5 Разновидности ходьбы. Игра «Вызов номеров». Специальная гибкость.
- 1.6 Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Развитие скоростно-силовых качеств
- 1.7 Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде»
- 1.8 Метание малого мяча из положения стоя. Игра «К своим флажкам»
- 1.9 Метание малого мяча из положения стоя. Игра «Попади в мяч»

Раздел 2 Легкая атлетика

- 2.1 Инструктаж по технике безопасности. Кроссовая подготовка. Равномерный бег (2 мин.)
Чередование ходьбы и бега. Специальная гибкость.

- 2.2 Развитие выносливости. Равномерный бег (2 мин.). Игра «Горелки»
- 2.3 Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
- 2.4 Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». Чередование ходьбы и бега (3 мин.).
Специальная гибкость.
- 2.5 Развитие выносливости. Игра «Горелки». Понятие «Здоровье»
- 2.6 Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». ОРУ
- 2.7 Равномерный бег (6мин.) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»
- 2.8 Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -50м, ходьба-100м)
Специальная гибкость.
- 2.9 Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -50м, ходьба-100м).
Подвижная игра «Конники-спортсмены»
- 2.10 Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -50м, ходьба-100м). Игра
«Гуси-лебеди»
- 2.11 Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -50м, ходьба-100м).
Эстафеты Специальная гибкость.

Раздел 3 Гимнастика с основами акробатики

- 3.1 Гимнастика Построение в колонну по одному. Группировка. Инструктаж по ТБ
- 3.2 Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке. Игра
«Пройти бесшумно»
- 3.3 Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке. Игра
«Совушка»
- 3.4 Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке
Специальная гибкость.
- 3.5 Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке. Игра
«Космонавты»
- 3.6 Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке
- 3.7 Перестроение по звеньям. Ходьба по гимнастической скамейке
- 3.8 Перешагивание через мячи. Стойка на носках, гимнастической скамейке
- 3.9 Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево Специальная
гибкость.
- 3.10 Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево
- 3.11 Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись»
- 3.12 Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка»
- 3.13 Лазание по гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Специальная
гибкость.
- 3.14 Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической
скамейке
- 3.15 Лазание по гимнастической стенке. Игра «Светофор»
- 3.16 Подтягивания и перелезания. Развитие силовых способностей
- 3.17 Перешагивание через мячи. Повороты направо и налево. Игра «Класс, стой»
Специальная гибкость.

Раздел 4 Подвижные игры

- 4.1 Инструктаж по технике безопасности. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза».
Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.2 Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых
способностей
- 4.3 Игры «Класс смирно!», «Октябрята». Развитие скоростно-силовых способностей
Специальная гибкость.
- 4.4 Игры «Класс смирно!», «Октябрята». Эстафеты Развитие скоростно-силовых
способностей

- 4.5 Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.6 Игры «Через кочки и пенечки», «кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.7 Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит. Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.8 Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.9 Игры «Волк во рву», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей
Специальная гибкость.
- 4.10 Игры «Капитаны», «Попрыгунчики». Развитие скоростно-силовых способностей
Специальная гибкость.
- 4.11 Игры «Пятнашки. «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.
Эстафеты
- 4.12 Игры «Капитаны», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.13 Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей
Специальная гибкость.
- 4.14 Игры «Лисы и куры», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.15 Игры «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.16 Игры «К своим флажкам», «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.17 Игры «Точный расчет», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.18 Игры «Точный расчет», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.19 Игры «К своим флажкам», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.20 Игры «Мяч соседу», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей
Специальная гибкость.
- 4.21 Игры «Зайцы в огороде», «Займи свое место». Развитие скоростно-силовых способностей
- 4.22 Подвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте Специальная гибкость.
- 4.23 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных движений
- 4.24 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных движений. Игра «Передача мяча в колоннах»
- 4.25 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных движений. Игра «Передача мяча в колоннах»
- 4.26 Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу» Специальная гибкость.
- 4.27 Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу»
- 4.28 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами
- 4.29 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами Специальная гибкость.
- 4.30 Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал - садись»
- 4.31 Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо»
- 4.32 Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини – баскетбол
- 4.33 Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини – баскетбол
- 4.34 Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Круговая лапта»
Специальная гибкость.
- 4.35 Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом

- 4.36 Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом
Специальная гибкость.
- 4.37 Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяч
водящему». Развитие координационных движений
- 4.38 Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Развитие
координационных движений
- 4.39 Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.
Развитие координационных движений
- 4.40 Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
Развитие координационных движений
- 4.41 Бросок мяча в щит. Передача мяча на месте. Развитие координационных движений.
Игра «Охотники и утки»
- 4.42 Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини – баскетбол
- 4.43 Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Развитие
координационных движений. Игра «Перестрелка»

Раздел 5 Кроссовая подготовка.

- 5.1 Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег (2 мин.). Подвижная игра
«Пятнашки» Специальная гибкость.
- 5.2 Равномерный бег (2 мин.). Подвижная игра «Пятнашки»
- 5.3 Равномерный бег (3 мин.). Подвижная игра «Два Мороза»
- 5.4 Бег 400 м. Подвижная игра «Два Мороза»
- 5.5 Равномерный бег (4 мин.). Подвижная игра «Море волнуется»
- 5.6 Бег 800 м. Подвижная игра «Море волнуется»
- 5.7 Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров» Специальная
гибкость.
- 5.8 Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты
- 5.9 Равномерный бег. Развитие выносливости
- 5.10 Равномерный бег. Развитие выносливости. Эстафеты

Раздел 6 Легкая атлетика

- 6.1 Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег (30м.).
Эстафеты Специальная гибкость.
- 6.2 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра « воробьи и вороны»
- 6.3 Бег с изменением ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Игра « день ночь»
Специальная гибкость.
- 6.4 Бег в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей
- 6.5 Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»
- 6.6 Прыжок в длину с разбега. Эстафеты
- 6.7 Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра « Прыжок за прыжком» Специальная
гибкость.
- 6.8 Эстафеты с мячом. Развитие координационных движений. Челночный бег 3x10 м.
Подвижная игра «Пятнашки».
- 6.9 Эстафеты с мячом. Специальная гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств.
Круговая тренировка. Смешанное передвижение (3 мин). Подвижные игры.
- 6.10 Подвижная игра «Снайпер». Бросок теннисного мяча на результат, упражнения на
гибкость.

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
- 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 пересечённой 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 Стойка на голове
- 5.8 Лазание и перелезание по гимнастической стенке
- 5.9 Различные виды перелезаний
- 5.10 Вис навесом одной и двумя ногами на перекладине
- 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 Прыжок в высоту с прямого разбега
- 6.11 Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
- 6.12 Прыжок в высоту спиной вперед
- 6.13 Контрольный урок по прыжкам в высоту

Раздел 7 Подвижные игры на основе баскетбола

- 7.1 Броски и ловля мяча в парах
- 7.2 Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»
- 7.3 Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
- 7.4 Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
- 7.5 Эстафеты с мячом
- 7.6 Упражнения и подвижные игры с мячом
- 7.7 Знакомство с мячами-хопами
- 7.8 Прыжки на мячах-хопах
- 7.9 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо

Раздел 8 Подвижные игры на основе волейбола

- 8.1 Броски мяча через волейбольную сетку
- 8.2 Броски мяча через волейбольную сетку на точность
- 8.3 Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- 8.4 Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
- 8.5 Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку

Раздел 9 Тестирование общей физической подготовки

- 9.1 Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»
- 9.2 Бросок набивного мяча из-за головы на дальность
- 9.3 Тестирование виса на время
- 9.4 Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость
- 9.5 Тестирование прыжка в длину с места
- 9.6 Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись

- 9.7 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30
- 9.8 Техника метания на точность (разные предметы)
- 9.9 Тестирование метания малого мяча на точность
- 9.10 Подвижные игры для зала
- 9.11 Беговые упражнения
- 9.12 Тестирование бега на 30 м с высокого старта
- 9.13 Тестирование челночного бега 3 x 10 м
- 9.14 Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Эстафеты с мячом

Раздел 10 Подвижные игры

- 10.1 Подвижная игра «Хвостики»
- 10.2 Подвижные игры: «Пятнашки», «Воробьи - вороны»
- 10.3 Подвижные игры с мячом.
- 10.4 Бег на 1000 м. Подвижные игры с мячом. Развитие координационных движений

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 10 м
- 1.5 Способы метания мешочка (мяча) на дальность
- 1.6 Тестирование метания мешочка на дальность

Раздел 2 Спортивные игры на основе футбола

- 2.1 Пас и его значение для спортивных игр с мячом
- 2.2 Спортивная игра «Футбол»
- 2.3 Прыжок в длину с разбега
- 2.4 Прыжки в длину с разбега на результат
- 2.5 Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
- 2.6 Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»

Раздел 3 Тестирование общей физической подготовки учащихся

- 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 Кроссовая подготовка.

- 4.1 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по технике безопасности
- 4.2 Бег по пересечённой местности, Подвижная игра «Паровозики».
- 4.3 Бег на 400 м. Подвижная игра «Паровозики».
- 4.4 Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости
- 4.5 Бег на 800 м. Подвижная игра «Вызов номера».
- 4.6 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.
- 4.7 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих».
- 4.8 Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».

- 4.9 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.10 Подвижная игра «Разведчики и часовые».
- 4.11 Бег по пересечённой местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости
- 4.12 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.13 Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
- 4.14 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.15 Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий . Подвижная игра «Разведчики и часовые».
- 4.16 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.17 Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости
- 4.18 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.19 Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.
- 4.20 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.21 Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
- 4.22 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.23 Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
- 4.24 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.26 Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости
- 4.27 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.28 Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод»
- 4.29 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.30 Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости
- 4.31 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 4.32 Подвижная игра «Перестрелка

Раздел 5 Спортивные и подвижные игры на основе футбола

- 5.1 Футбольные упражнения
- 5.2 Футбольные упражнения в парах
- 5.3 Футбольные упражнения в парах
- 5.4 Подвижная игра «Осада города»
- 5.5 Броски и ловля мяча парах
- 5.6 Закаливание
- 5.7 Ведение мяча
- 5.8 Подвижные игры

Раздел 6 Гимнастика с основами акробатики

- 6.1 Кувырок вперед
- 6.2 Кувырок вперед с разбега и через препятствие
- 6.3 Варианты выполнения кувырка вперед
- 6.4 Кувырок назад
- 6.5 Кувырки
- 6.6 Круговая тренировка. Знакомство с борьбой самбо
- 6.7 Стойка на голове
- 6.8 Стойка на руках
- 6.9 Круговая тренировка. Знакомство с борьбой самбо. Специальная гибкость
- 6.10 Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
- 6.11 Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
- 6.12 Прыжки в скакалку
- 6.13 Прыжки в скакалку в тройках

- 6.14 Лазанье по канату в три приема
- 6.15 Круговая тренировка. Знакомство с борьбой самбо. Специальная гибкость.
- 6.16 Упражнения на гимнастическом бревне
- 6.17 Упражнения на гимнастических кольцах
- 6.18 Круговая Тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.
- 6.19 Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
- 6.20 Варианты вращения обруча
- 6.21 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.

Раздел 7 Подвижные и спортивные игры, прыжок в длину и высоту

- 7.1 Эстафеты с мячом
- 7.2 Подвижные игры
- 7.3 Эстафеты с мячом
- 7.4 Полоса препятствий
- 7.5 Усложненная полоса препятствий
- 7.6 Прыжок в высоту с прямого разбега
- 7.7 Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
- 7.8 Прыжок в высоту спиной вперед
- 7.9 Прыжки на мячах-хопах
- 7.10 Эстафеты с мячом
- 7.12 Подвижные игры
- 7.13 Броски мяча через волейбольную сетку
- 7.14 Подвижная игра «Пионербол»
- 7.15 Волейбол как вид спорта
- 7.16 Подготовка к волейболу
- 7.17 Контрольный урок по волейболу
- 7.18 Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
- 7.19 Броски набивного мяча правой и левой рукой

Раздел 8 Тестирование общей физической подготовки

- 8.1 Тестирование вися на время
- 8.2 Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость. Тестирование бега на 60 м
- 8.3 Тестирование прыжка в длину с места, челночного бега 3x10 м. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
- 8.4 Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование бега на 30 м.

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 (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».
- 2.3 Равномерный бег (4 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 (5 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 пересечённой местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости
- 2.11 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.12 Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
- 2.13 Бег по пересечённой 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 пересечённой 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 пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.20 Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
- 2.21 Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий
- 2.22 Подвижные игры
- 2.23 Кроссовая подготовка (7 мин.)

Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики

- 3.1 Кувырок вперед с разбега и через препятствие
- 3.2 Зарядка
- 3.3 Кувырок назад
- 3.4 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость
- 3.5 Стойка на голове и руках
- 3.6 Гимнастика, ее история и значение в жизни человека
- 3.7 Гимнастические упражнения. Специальная гибкость
- 3.8 Висы
- 3.9 Лазанье по гимнастической стенке и висы
- 3.10 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.
- 3.11 Прыжки в скакалку
- 3.12 Прыжки в скакалку в тройках
- 3.14 Лазанье по канату в два приема
- 3.15 Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.
- 3.16 Упражнения на гимнастическом бревне
- 3.17 Упражнения на гимнастических кольцах
- 3.18 Махи на гимнастических кольцах
- 3.19 Круговая тренировка. Специальная гибкость.
- 3.20 Вращение обруча
- 3.21 Круговая тренировка. Специальная гибкость.
- 3.22 Тестирование метания мешочка на дальность

Раздел 4 Подвижные и спортивные игры на основе футбола

- 4.1 Техника паса в футболе
- 4.2 Спортивная игра «Футбол»
- 4.3 Техника прыжка в длину с разбега
- 4.4 Прыжок в длину с разбега на результат
- 4.5 Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
- 4.6 Контрольный урок по футболу

Раздел 5 Тестирование общей физической подготовки учащихся

- 5.1 Тестирование метания малого мяча на точность
- 5.2 Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.
- 5.3 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
- 5.4 Тестирование прыжка в длину с места
- 5.5 Тестирование подтягиваний и отжиманий
- 5.6 Тестирование виса на время

Раздел 6 Подвижные игры с мячом

- 6.1 Броски мяча в парах на точность
- 6.2 Броски и ловля мяча в парах
- 6.3 Броски и ловля мяча в парах у стены
- 6.4 Броски и ловля мяча
- 6.5 Упражнения с мячом
- 6.6 Ведение мяча
- 6.7 Подвижные игры
- 6.8 Бег на 400 м. Подвижные игры

Раздел 7 Легкая атлетика

- 7.1 Прыжок в длину с места
- 7.2 Подвижная игра «Пятнашки»
- 7.3 Физкультминутка
- 7.4 ОРУ в парах на сопротивление
- 7.5 Бег на 30 метров
- 7.6 Бег на 60 метров

Раздел 8 Подвижные и спортивные игры на основе волейбола

- 8.1 Подвижная игра «Пионербол»
- 8.2 Упражнения с мячом
- 8.3 Волейбольные упражнения
- 8.4 Контрольный урок по волейболу

Раздел 9 Броски набивного мяча, тестирование общей физической подготовки учащихся

- 9.1 Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»
- 9.2 Броски набивного мяча правой и левой рукой
- 9.3 Тестирование виса на время
- 9.4 Тестирование наклона из положения стоя. Специальная гибкость
- 9.5 Тестирование прыжка в длину с места
- 9.6 Тестирование подтягиваний и отжиманий
- 9.7 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с
- 9.8 Баскетбольные упражнения
- 9.9 Тестирование метания малого мяча на точность
- 9.10 Спортивная игра «Баскетбол»
- 9.11 Беговые упражнения
- 9.12 Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Бег на 1000 м.

- 9.13 Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижные и спортивные игры
- 9.14 Тестирование метания мешочка на дальность. Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения. Спортивные игры.

Пояснительная записка «Об изменении рабочих программ»

В условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и введенных ограничений деятельности общеобразовательной организации в период самоизоляции, руководствуясь Распоряжением Министерства образования Иркутской области от 22.04.2020 г. № 330-мр «О завершении 2019-2020 учебного года», Приказом Управления образования администрации Иркутского районного муниципального образования от 22.02.2020 г. № 162 «О завершении 2019-2020 учебного года», Приказом МОУ ИРМО «Большоголоустненская ООШ» 22.04.2020 г. № 364 «О завершении 2019-2020 учебного года», на основании измененных календарных учебных графиков (Приказ МОУ ИРМО «Большоголоустненская ООШ» от 22.04.2020 г. № 363 «Об изменении календарных учебных графиков») были внесены изменения в тематическое планирован

Тематическое планирование 1 класс

№ П/П	Тема урока	Количество часов	
		план	коррект ировка
Подвижные игры, разминка			
1	Ходьба под счет, на носках, пятках. Инструктаж ТБ	1	1
2	Ходьба. Бег с ускорением. Игра «Два Мороза». Развитие специальной гибкости.	1	1
3	Ходьба. Обычный бег. Игра «Гуси-лебеди»	1	1
4	Бег с ускорением (30, 60м). Игра «Гуси-лебеди»	1	1
5	Разновидности ходьбы. Игра «Вызов номеров». Специальная гибкость.	1	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде»	1	1
8	Метание малого мяча из положения стоя. Игра «К своим флажкам»	1	1
9	Метание малого мяча из положения стоя. Игра «Попади в мяч»	1	1
Легкая атлетика			
10	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (2 мин.) Чередование ходьбы и бега. Специальная гибкость.	1	1
11	Развитие выносливости. Равномерный бег (2 мин.). Игра «Горелки»	1	1
12	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	1
13	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». Чередование ходьбы и бега (3 мин.). Специальная гибкость.	1	1
14	Равномерный бег (2 мин). Игра «Горелки». Понятие «Здоровье»	1	1
15	Игра «Пятнашки» «Третий лишний». ОРУ	1	1
16	Развитие выносливости. Равномерный бег (6мин.) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1	1
17	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -50м, ходьба-100м) Специальная гибкость.	1	1
18	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	1
19	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -50м, ходьба-100м). Игра «Гуси-лебеди»	1	1
20	Эстафеты. Специальная гибкость.	1	1
Гимнастика с основами акробатики			
21	Гимнастика Построение в колонну по одному. Группировка. Инструктаж по ТБ	1	1
22	Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»	1	1
23	Перекаты в группировке. Игра «Совушка»	1	1
24	Перекаты в группировке Специальная гибкость.		1
25	Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Космонавты»	1	1
26	Группировка. Перекаты в группировке	1	1
27	Перестроение по звеньям. Ходьба по гимнастической скамейке	1	1
28	Перешагивание через мячи. Стойка на носках, гимнастической скамейке	1	1
29	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо,	1	1

	налево Специальная гибкость.		
30	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево	1	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись»	1	1
32	Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка»	1	1
33	Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1	1
34	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Светофор»	1	1
35	Подтягивания и перелезания. Развитие силовых способностей	1	1
36	Перешагивание через мячи. Повороты направо и налево. Игра «Класс, стой» Специальная гибкость.	1	1
Подвижные игры			
37	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
38	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
39	Игры «Класс смирно!», «Октябрята». Развитие скоростно-силовых способностей Специальная гибкость.	1	1
40	Игры «Класс смирно!», «Октябрята». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
41	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
42	Игры «Через кочки и пенечки», «кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
43	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
44	Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
45	Игры «Волк во рву», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей Специальная гибкость.	1	1
46	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики». Развитие скоростно-силовых способностей Специальная гибкость.	1	1
47	Игры «К своим флажкам». «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты	1	1
48	Игры «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
49	Игры «Гуси лебеди», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей Специальная гибкость.	1	1
50	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
51	Игры «Мяч соседу», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
52	Игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
53	Подвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте Специальная гибкость.	1	1
54	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных движений	1	1
55	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие	1	1

	координационных движений. Игра «Передача мяча в колоннах»		
56	Ловля мяча на месте. Развитие координационных движений. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	1
57	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу» Специальная гибкость.	1	1
58	Бросок мяча. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу»	1	1
59	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами	1	1
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами Специальная гибкость.	1	1
61	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал - садись»	1	1
62	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо»	1	1
63	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини – баскетбол	1	1
64	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини – баскетбол	1	1
65	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Круговая лапта» Специальная гибкость.	1	1
66	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом	1	1
67	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом Специальная гибкость.	1	1
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных движений	1	1
69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Развитие координационных движений	1	1
70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Развитие координационных движений	1	1
71	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных движений	1	1
72	Бросок мяча в щит. Передача мяча на месте. Развитие координационных движений. Игра «Охотники и утки»	1	1
73	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра в мини – баскетбол	1	1
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Развитие координационных движений. Игра «Перестрелка»	1	1
Кроссовая подготовка			
75	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (2 мин.). Подвижная игра «Пятнашки» Специальная гибкость.	1	1
76	Равномерный бег (2 мин.). Подвижная игра «Пятнашки»	1	1
77	Равномерный бег (3 мин.). Подвижная игра «Два Мороза»	1	1
78	Бег 400 м. Подвижная игра «Два Мороза»	1	1
79	Равномерный бег (4 мин.). Подвижная игра «Море волнуется»	1	1
80	Бег 800 м. Подвижная игра «Море волнуется»	1	1
81	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров» Специальная гибкость.	1	1
82	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1	1
83	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	1
84	Равномерный бег. Развитие выносливости. Эстафеты	1	1
Легкая атлетика			
85	Легкая атлетика Сочетание различных видов ходьбы. Бег (30м.). Эстафеты Специальная гибкость.	1	1

86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра « воробы и вороны»	1	1
87	Бег с изменением ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Игра « день ночь» Специальная гибкость.	1	1
88	Бег в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей	1	1
89	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»	1	1
90	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	1
91	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра « Прыжок за прыжком» Специальная гибкость.	2	1
92	Эстафеты с мячом. Развитие координационных движений. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Пятнашки».	2	1
93	Эстафеты с мячом. Специальная гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Смешанное передвижение (3 мин). Подвижные игры.	3	1
94	Подвижная игра «Снайпер». Бросок теннисного мяча на результат, упражнения на гибкость.	2	1

Тематическое планирование 2 класс

№ П/П	Содержание	Количество часов	
		план	корректировка
Легкая атлетика			
1	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ.	1	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1
3	Техника челночного бега	1	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	1
5	Техника метания мешочка на дальность	1	1
6	Упражнения на координацию движений	1	1
7	Физические качества. Специальная гибкость	1	1
8	Техника прыжка в длину с разбега	1	1
9	Прыжок в длину с разбега	1	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	1
11	Подвижные игры	1	1
Кроссовая подготовка.			
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
13	Бег на 400 м. Подвижные игры	1	1
14	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1	1
15	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».	1	1
16	Чередование бега с ходьбой. Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	1	1
17	Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	1	1
18	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	1
19	Бег на 800 м. Подвижные игры	1	1
20	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	1
21	Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1	1
22	Бег по пересеченной местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».	1	1
Тестирование метания мяча, гибкости, упражнений на пресс, прыжка, подтягиваний			
23	Тестирование метания малого мяча на точность	1	1
24	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.	1	1
25	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1	1
26	Тестирование прыжка в длину с места	1	1
27	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	1
28	Тестирование виса на время	1	1
Подвижные игры			
29	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	1

30	Режим дня	1	1
31	Ловля и броски малого мяча в парах	1	1
32	Подвижная игра «Осада города»	1	1
33	Репродуктивный	1	1
34	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	1
35	Ведение мяча	1	1
36	Упражнения с мячом	1	1
37	Подвижные игры	1	1
Гимнастика с основами акробатики			
38	Кувырок вперед	1	1
39	Кувырок вперед с трех шагов	1	1
40	Кувырок вперед с разбега	1	1
41	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	1
42	Стойка на лопатках, мост	1	1
43	Стойка на голове	1	1
44	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	1
45	Различные виды перелезаний	1	1
46	Вис навесом одной и двумя ногами на перекладине	1	1
47	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо	1	1
48	Прыжки в скакалку в движении	1	1
49	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо	1	1
50	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	1
51	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	1
52	Комбинация на гимнастических кольцах	1	1
Спортивно-оздоровительная деятельность			
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Вращение обруча	1	1
54	Варианты вращения обруча	1	1
55	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	1
56	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо	1	1
57	Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	1	1
58	Урок круговой тренировки. Основы борьбы самбо	1	1
59	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1	1
60	Преодоление полосы препятствий	1	1
61	Усложненная полоса препятствий	1	1
62	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1
63	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	1
64	Прыжок в высоту спиной вперед	1	1
65	Прыжки в длину с места	1	1
Подвижные игры на основе баскетбола			
66	Броски и ловля мяча в парах	1	1
67	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	1
68	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1
69	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	1
70	Эстафеты с мячом	1	1
71	Эстафеты с мячом. Развитие координационных движений	1	1
72	Эстафеты. Развитие координационных движений	1	1
73	Круговая тренировка. Специальная гибкость	1	1

74	Подвижные игры	1	1
Подвижные игры на основе волейбола			
75	Броски мяча через волейбольную сетку	1	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	1
77	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	1
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	1
79	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	1
Тестирование общей физической подготовки			
80	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	1
81	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	1
82	Тестирование виса на время	1	1
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость	1	1
84	Тестирование прыжка в длину с места	1	1
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	1
86	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1	1
87	Техника метания на точность (разные предметы)	1	1
88	Тестирование метания малого мяча на точность	1	1
89	Подвижные игры	1	1
90	Беговые упражнения	1	1
91	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1
92	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	1
93	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Эстафеты с мячом	1	1
Подвижные игры			
94	Подвижная игра «Хвостики»	1	1
95	Подвижные игры: «Пятнашки», «Воробьи - вороны».	2	1
96	Подвижные игры с мячом.	3	1
97	Бег на 1000 м. Подвижные игры с мячом. Развитие координационных движений	3	1

Тематическое планирование 3 класс

№ П/П	Тема урока	Количество часов	
		план	корректировка
Тестирование общей физической подготовки учащихся			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1
3	Техника челночного бега	1	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	1
Спортивные игры на основе футбола			
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1	1
9	Прыжок в длину с разбега	1	1
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	1
Тестирование общей физической подготовки учащихся			
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость		1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	1
18	Тестирование виса на время	1	1
Кроссовая подготовка.			
19	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
20	Бег по пересечённой местности, Подвижная игра «Паровозики».	1	1
21	Бег на 400 м. Подвижная игра «Паровозики».	1	1
22	Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	1	1
23	Бег на 800 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1	1
24	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1	1
25	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих».	1	1
26	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	1	1
27	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
28	Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	1
29	Бег по пересечённой местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	1	1
30	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
31	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1	1

32	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
33	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий . Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	1
34	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
35	Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1	1
36	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
37	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1	1
38	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
39	Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	1	1
40	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
41	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	1	1
42	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
43	Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	1	1
44	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
45	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод»	1	1
46	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
47	Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	1	1
48	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
Спортивные и подвижные игры на основе футбола			
49	Подвижная игра «Перестрелка	1	1
50	Футбольные упражнения	1	1
51	Футбольные упражнения в парах	1	1
52	Футбольные упражнения в парах	1	1
53	Подвижная игра «Осада города»	1	1
54	Броски и ловля мяча парах	1	1
55	Закаливание	1	1
56	Ведение мяча	1	1
57	Подвижные игры	1	1
Гимнастика с основами акробатики			
58	Кувырок вперед	1	1
59	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	1
60	Варианты выполнения кувырка вперед	1	1
61	Кувырок назад	1	1
62	Кувырки	1	1
63	Круговая Тренировка. Специальная гибкость	1	1
64	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	1
65	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	1
66	Прыжки в скакалку	1	1
67	Прыжки в скакалку в тройках	1	1
68	Контрольный урок по прыжкам на скакалке	1	1
69	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1	1
70	Упражнения на координацию движений. Игра «Футбол»	1	1
71	ОРУ на сопротивление. Подвижные игры	1	1

72	Круговая Тренировка. Специальная гибкость.	1	1
73	Гимнастический мостик, стойка на лопатках, колесо	1	1
74	Варианты вращения обруча	1	1
75	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1	1
Подвижные и спортивные игры, прыжок в длину и высоту			
76	Эстафеты с мячом	1	1
77	Подвижные игры	1	1
78	Эстафеты с мячом	1	1
79	Эстафеты с мячом	1	1
80	Спортивная игра «Футбол»	1	1
81	Прыжок в длину с места	1	1
82	Подвижная игра «Снайпер»	1	1
83	Спортивная игра «Пионербол»	1	1
84	Эстафеты с мячом. Развитие координационных движений	1	1
85	Эстафеты с мячом	1	1
86	Подвижные игры	1	1
87	Броски мяча через волейбольную сетку	1	1
88	Подвижная игра «Пионербол»	1	1
89	Волейбол как вид спорта	1	1
90	Подготовка к волейболу	1	1
91	Контрольный урок по волейболу	1	1
92	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	1
93	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	1
Тестирование общей физической подготовки			
94	Тестирование вися на время	1	1
95	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость. Тестирование бега на 60 м	2	1
96	Тестирование прыжка в длину с места, челночного бега 3x10 м. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	3	1
97	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Тестирование бега на 30 м.	3	1

Тематическое планирование 4 класс

№ П/П	Тема урока	Количество часов	
		план	корректиро вка
Тестирование общей физической подготовки учащихся			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1
3	Техника челночного бега	1	1
4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	
Кроссовая подготовка			
6	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (2 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики».	1	1
7	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками».	1	1
8	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1	1
9	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	1	1
10	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	1	1
11	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	1
13	Кроссовая подготовка. Бег на 800 м. Подвижная игра «Лапта»	1	1
14	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	1	1
15	Бег по пересечённой местности (700 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	1	1
16	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
17	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	1
18	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
19	Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1	1
20	Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1	1
21	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
22	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1	1
24	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
25	Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	1	1
26	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	1
27	Подвижные игры	1	1
28	Кроссовая подготовка (7 мин.)	1	1
Гимнастика с элементами акробатики			

29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Инструктаж по технике безопасности	1	1
30	Зарядка	1	1
31	Кувырок назад	1	1
32	Круговая тренировка. Специальная гибкость	1	1
33	Стойка на голове и руках	1	1
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	1
35	Гимнастические упражнения. Специальная гибкость	1	1
36	Висы	1	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	1
38	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1	1
39	Прыжки в скакалку	1	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	1
41	Лазанье по канату в два приема	1	1
42	Круговая тренировка. Специальная гибкость.	1	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1	1
45	Махи на гимнастических кольцах	1	1
46	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.	1	1
47	Вращение обруча	1	1
48	Круговая тренировка. Основы борьбы самбо. Специальная гибкость.	1	1
49	Метание мешочка на дальность. Тест	1	1
Подвижные и спортивные игры на основе футбола			
50	Техника паса в футболе	1	1
51	Спортивная игра «Футбол»	1	1
52	Техника прыжка в длину с разбега	1	1
53	Прыжок в длину с разбега на результат	1	1
54	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	1
55	Контрольный урок по футболу	1	1
Тестирование общей физической подготовки учащихся			
56	Тестирование метания малого мяча на точность	1	1
57	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Специальная гибкость.	1	1
58	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	1
59	Тестирование прыжка в длину с места	1	1

60	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	1
61	Тестирование виса на время	1	1
Подвижные игры с мячом			
62	Броски мяча в парах на точность	1	1
63	Броски и ловля мяча в парах	1	1
64	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	1
65	Броски и ловля мяча	1	1
66	Упражнения с мячом	1	1
67	Ведение мяча	1	1
68	Подвижные игры	1	1
69	Бег на 400 м. Подвижные игры	1	1
70	Спортивная игра «Футбол»	1	1
71	Подвижная игра «Снайпер»	1	1
Легкая атлетика			
72	Прыжок в длину с места	1	1
73	Подвижная игра «Пятнашки»	1	1
74	Физкультминутка	1	1
75	ОРУ в парах на сопротивление	1	1
76	Бег на 30 метров	1	1
77	Бег на 60 метров	1	1
Подвижные и спортивные игры на основе волейбола			
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1	1
79	Подвижная игра «Пионербол»	1	1
80	Упражнения с мячом	1	1
81	Волейбольные упражнения	1	1
82	Контрольный урок по волейболу	1	1
Броски набивного мяча, тестирование общей физической подготовки учащихся			
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	1
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	1
85	Тестирование виса на время	1	1
86	Тестирование наклона из положения стоя. Специальная	1	1

	гибкость		
87	Тестирование прыжка в длину с места	1	1
88	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	1
90	Баскетбольные упражнения	1	1
91	Тестирование метания малого мяча на точность	1	1
92	Спортивная игра «Баскетбол» «Футбол»	1	1
93	Беговые упражнения	1	1
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Бег на 1000 м.	3	1
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижные и спортивные игры	3	1
96	Тестирование метания мешочка на дальность. Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения. Спортивные игры.	3	1