

**Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Православная Гимназия во имя преподобного Серафима Саровского»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
НОУ «Православная Гимназия
во имя преподобного Серафима Саровского»
(ПРОТОКОЛ №1 ОТ 31.08.2018г.)

Утверждена приказом № 78/1/0 от 31.08.18 г.

**Рабочая программа
учебного предмета "Физическая культура" для
начального общего образования
Срок освоения программы - 4 года (с 1 по 4 класс)**

Составитель: Стукалов Александр Григорьевич, учитель физической культуры

Бердск 2018

Пояснительная записка

Физическая культура

Рабочая программа предмета «физическая культура» для 1 - 4 классов обеспечивает реализацию Федерального государственного образовательного стандарта Начального общего образования базового уровня, разработана в рамках УМК «Школа России» 1 - 4 классы, на основе программы: доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012.

Распределение часов по годам.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	всего
99 ч	102 ч	102 ч	102 ч	405 ч

Для реализации рабочей программы используются следующие учебники (в соответствии с федеральным перечнем учебников):

- В.И. Лях., А.А. Зданевич. «Физкультура», Учебник. 1 класс.
- В.И. Лях., А.А. Зданевич. «Физкультура», Учебник. 2 класс.
- В.И. Лях., А.А. Зданевич. «Физкультура», Учебник. 3 класс.
- В.И. Лях., А.А. Зданевич. «Физкультура», Учебник. 4 класс.

Планируемые результаты освоения физической культуры

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; –*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		

			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на</p>		

		низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами		<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
				<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика				<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>
				<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>

			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением		
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
		Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>		
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати	

		<p>быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа:</p>

				<p>«Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Тематическое планирование

1 класс 99 ч.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		2
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.	1

2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	1
Способы физической деятельности. Легкоатлетические упражнения		16
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1
4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра « Слушай сигнал».	1
5	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».	1
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
7	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»	1
8	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	1
9	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.	1
10	Учет – бег 30 м на результат.	1
11	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».	1
12	Учет – челночный бег 3x10 м на результат.	1
13	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».	1
14	Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».	1
15	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	1
16	Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».	1

17	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
18	Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
Спортивные игры		9
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027,057). Основы знаний. Правила поведения и безопасности.	1
20	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
21	Упражнение с большими мячами (в движении). Подвижная игра «Гонка мячей».	1
22	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
23	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	1
24	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
25	Учет – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1
26	Подвижные игры (по желанию детей).	1
27	Подвижные игры (по желанию детей).	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		21
28	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
29	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061).	1
30	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробике	1

31	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
32	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	1
33	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	1
34	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).	1
35	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	1
36	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Учет – наклоны вперед сидя на полу.	1
37	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.	1
38	Повторение. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.	1
39	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.	1
40	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
41	Учет – лазание по канату произвольным способом. Перелезание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.	1
42	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».	1
43	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет – бег в минуту.	1
44	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.	1
45	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
46	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»	1

47	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).	1
48	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.	1
Лыжная подготовка		17
49	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.	1
50	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057).	1
51	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
52	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
53	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом. Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.	1
55	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.	1
56	Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».	1
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.	1
58	Учет – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке	1
59	Повторение. Передвижение скользящим шагом. Учет – прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».	1
60	Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.	1
61	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1

62	Учет – спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».	1
63	Учет – скользящий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза	1
64	Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.	1
65	Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		10
66	Инструктаж по ТБ	1
67	Стойки на носках на гимнастической скамейке.	1
68	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)	1
69	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
70	Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)	1
71	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».	1
72	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
73	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
74	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1
75	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1
Способы физической деятельности. Легкоатлетические упражнения.		

76	Знания о физической культуре.	1
77	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052). Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
78	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1
79	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
80	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
81	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1
82	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	1
83	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1
84	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1
85	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры	1
86	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
87	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1
88	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
89	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	1
90	КУ – прыжок в длину с места на результат.	1
Спортивные игры (элементы)		9

91	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,052). Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
92	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1
93	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
94	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
95	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1
96	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1
97	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.	1
98	Игры по желанию обучающихся.	1
99	Игры по желанию обучающихся.	1

2 класс 102 ч.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		2
1	Организм человека и его физиологические функции.	1
2	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения		25

3	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».	1
6	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1
7	Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	1
8	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	1
9	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	1
10	Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
11	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12	КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Смена сторон».	1
13	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».	1
14	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Эстафеты с бегом на скорость.	1
15	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	1
16	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).	1
17	КУ – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1

18	КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	1
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
20	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
21	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Мяч водящему».	1
22	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Гонка мячей».	1
23	Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его). Подвижная игра «Гонка мячей».	1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
25	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
26	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
27	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		20
28	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке.	1
29	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
30	Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1
31	КУ – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
32	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1

33	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам ».	1
34	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
35	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
36	Кувырок в сторону. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
37	Повторение. Кувырок в сторону. Эстафета с элементами акробатики.	1
38	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
39	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. КУ – поднимание прямых ног по углом 90° (см. «Учебные нормативы»).	1
40	Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики; подтягивание в вися лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».	1
41	КУ – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Два мороза».	1
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».	1
43	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1
46	Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета.	1
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка		20

48	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1
49	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057). Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
50	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
51	Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
52	Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».	1
53	Повторение. Скользящий шаг (с палками). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».	1
55	КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг»..	1
56	Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
57	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».	1
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».	1
59	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «За мной»	1
60	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «За мной»	1
61	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».	1
62	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
63	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1

64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1
65	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1
66	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 2 – 3 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		10
68	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»	1
69	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!» Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».	1
70	Освоение навыков равновесия. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Повторение. Строевые упражнения (см уроки № 70, 71). Эстафета с мячами.	1
71	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повторение. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».	1
72	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»	1
73	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».	1
74	Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.	1
75	Строевые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
76	Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал»	1

77	Танцевальные шаги: переменный, польки. Эстафета с мячами.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.		15
78	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
79	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1
80	Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи и кот».	1
81	КУ – Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».	1
82	Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
83	Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».	1
84	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).	1
85	КУ – прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.	1
86	Полоса препятствий. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 4 – 5 м.	1
87	КУ – полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	1
88	Повторение. Метание малого мяча в цель и на дальность. КУ – челночный бег 3 x 10 м (см. «Учебные нормативы»).	1
89	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Подвижная игра «Белые медведи».	1
90	КУ – бег 60 м на результат. Кросс до 1 км.	1
91	КУ – бег 6 минут (тест на выносливость; см «Показатели физической подготовленности»).	1

92	КУ – бег 1000 м без учета времени.	1
Спортивные игры (элементы)		10
93	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
94	Инструктаж по ТБ. Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
95	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
96	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
97	Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу). КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
98	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Эстафета с набивными мячами.	1
99	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».	1
100	Повторение. Броски мяча в цель (кольцо). Ведение мяча по прямой, шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
101	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».	1
102	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».	1

3 класс 102 ч.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		2
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.	1

2	Инструктаж по ТБ	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения		25
3	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	1
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
11	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
12	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	1
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1
14	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Удочка».	1
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую	1

	гимнастическую скакалку 2 x 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».	
17	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в цель с места (См. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Точный расчет».	1
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1
20	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.	1
22	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
24	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Снайпер».	1
25	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		21
28	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1

29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1
30	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1
32	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
33	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1
34	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1
35	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1
36	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1
37	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение (См. урок № 36)	1
38	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1
39	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1
40	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1
41	КУ – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).	1
42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1
43	КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	1
44	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1

45	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1
47	Лазание по канату. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
48	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
Лыжная подготовка		19
49	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ (инструкция № 019, 021,025,027,057).	1
50	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)	1
51	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1
53	Повторение. Передвижение на лыжах (дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
55	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг».	1
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
57	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1

58	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1
59	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1
60	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1
61	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
62	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
63	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
65	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		10
68	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1
69	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1
70	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение двух шеренг в два круга.	1
71	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
72	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).	1

73	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Вызовы по имени».	1
74	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).	1
75	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».	1
76	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев	1
77	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы).		16
78	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».	1
79	Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1
81	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
82	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
83	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1
84	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	1
85	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1
86	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1

87	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры	1
88	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
89	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
91	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	1
92	КУ – прыжок в длину с места на результат.	1
93	Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1
Спортивные игры (элементы)		9
94	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
95	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1
96	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
97	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
98	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1
99	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3x10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1
100	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
101	Повторение. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1

102	Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
-----	--	---

4 класс 102 ч.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		2
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1
2	Инструктаж по ТБ	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения		16
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1
6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
7	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1
8	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
9	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1

10	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Салки».	1
11	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
12	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 х 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1
13	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
14	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1
15	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1
16	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».	1
17	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1
18	КУ – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1
20	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1
21	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1
22	КУ – ловля и передача мяча. Подвижная игра «Снайперы».	1
23	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1
24	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
25	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1

26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		21
28	Знания о физической культуре.	1
29	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061).	1
30	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
31	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
32	Повторение. Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
33	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
34	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
35	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
36	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
37	Акробатическое соединение (см урок № 34). Эстафета.	1
38	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
39	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
40	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1

41	КУ – «мост» (по технике исполнения).	1
42	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
43	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.	1
44	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
45	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе	1
46	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
47	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
48	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
Лыжная подготовка		20
49	Знания о физической культуре.	1
50	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057). Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
51	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
52	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1
53	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1
54	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1

55	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
56	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1
57	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1
58	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1
59	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1
60	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
61	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
62	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1
63	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1
64	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1
65	Повторение. Торможение «плугом». КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона. Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1
66	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
67	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1
68	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		10

69	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1
70	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».	1
71	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1
72	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
73	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».	1
74	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Пустое место».	1
75	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».	1
76	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
77	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
78	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)		24
79	Знания о физической культуре.	1
80	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
81	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1
82	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах.	1

	Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	
83	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1
84	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
85	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
86	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
87	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
88	Повторение. Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
89	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
90	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение , броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1
91	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	1
92	Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
93	КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1
94	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1
95	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. Подвижная игра «Перестрелка».	1

96	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1
97	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).	1
98	КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»).	1
99	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1
100	КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
101	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»).	1
102	КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы»). Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1