

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
Находкинского городского округа

# Рабочая программа

учебного предмета

**Физическая культура**

**2 - 4 классы**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №18» НГО, на основе авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 2-4 кл. (УМК «Школа России»). Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная программа «Физическая культура» разработана для 1 — 4 класса начальной школы. Предмет изучается по 3 часа в неделю: во 2—4 классах —105 ч в год (35 недель ).

### **Планируемые результаты, 2 класс**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

##### **Ученик 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 в местах рекреации),

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

#### **Ученик 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;
- 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 внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брус, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

### **Планируемые результаты, 3 класс**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

##### **Ученик научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса), и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

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

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

### **Планируемые результаты, 4 класс**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

##### **Ученик научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

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

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

#### **Содержание учебного предмета.**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья..

#### **Содержание учебного предмета.**

### **2 класс ( 105 часов – 3 часа в неделю)**

#### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( 4 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование (98 ч.)**

##### **Лёгкая атлетика (38 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в



вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

### **Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок, с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (25 ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Кроссовая подготовка (18 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **3 класс ( 105 часа – 3 часа в неделю)**

#### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( 4 ч.)**

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)

## **Раздел 2. Физическое совершенствование (98 ч.)**

### **Лёгкая атлетика (35 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

### **Гимнастика с основами акробатики (20 ч)**

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. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (28 ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Кроссовая подготовка (18 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физической культуры (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

## **Содержание учебного предмета.**

### **4 класс ( 105 часа – 3 часа в неделю)**

## **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (4 ч.)**

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви,

инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

## **Раздел 2. Физическое совершенствование (98 ч.)**

### **Лёгкая атлетика (34 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

### **Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**

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. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (28ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Кроссовая подготовка (18 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

### **Способы физической деятельности (в течение года)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

**К значительным ошибкам относятся:**

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### Уровень физической подготовленности

#### 2 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре

#### 2 класс

№	Тема урока	Дата
<b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	

<b>Раздел 2: Физическое совершенствование (98часов)</b>		
<b>Легкая атлетика (20 часов)</b>		
2	Прыжки в длину с места	
3	Освоение навыков ходьбы.	
4	Ходьба с различным положением рук	
5	Сочетание различных видов ходьбы	
6	Освоение навыков ходьбы	
7	Развитие скоростных способностей.	
8	Развитие скоростных, координационных способностей	
9	Бег с изменением направления	
10	Бег на короткие, средние дистанции	
11	Бег с чередованием с ходьбой	
12	Упражнения с набивными мячами	
13	Челночный бег 3*3 м., 3*10 м.	
14	Бег на выносливость	
15	Метание малого теннисного мяча	
16	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	
17	Освоение навыков прыжков.	
18	Техника прыжка в длину с места	
19	Прыжок в длину с места	
20	Метание малого мяча в цель	
21	Метание малого мяча в цель	
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>		
22	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 20 час)</b>		
23	Группировка, перекаты в группировке.	
24	Кувырок вперед, стойка на лопатках	
25	Развитие скоростно-силовых качеств	
26	Развитие скоростно-силовых качеств	
27	Акробатическая комбинация.	
28	Акробатическая комбинация.	
29	Акробатическая комбинация.	
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
31	Строевой шаг.	
32	Повороты на месте.	
33	Полоса препятствий.	
34	Полоса препятствий.	
35	Упражнения на гимнастической стенке.	
36	Упражнения на гимнастической стенке.	
37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	
38	Ходьба по бревну приставными шагами.	
39	Равновесие на левой (правой) ноге	
40	Приседания и повороты в приседе	
41	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	
42	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>		
43	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми.	
<b>Подвижные игры (25 часов)</b>		

44	«Пустое место», «Белые медведи».	
45	Развитие скоростно- силовых качеств.	
46	«Прыжки по полосам».	
47	«Волк во рву».	
48	Эстафета «Веребочка под ногами».	
49	Эстафеты с обручами.	
50	«Космонавты».	
51	Развитие скоростно - силовых качеств	
52	Эстафеты со скакалками.	
53	«Караси и щука», «Два мороза»	
54	Эстафеты с обручами.	
55	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	
56	«Караси и щука», «Два мороза»	
57	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	
58	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	
59	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении	
60	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	
61	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	
62	Учебная игра в «мини-баскетбол»	
63	Передачи баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди	
64	Игра «Мяч капитану»	
65	Передачи баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди	
66	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	
67	Игра: «Передал- садись»	
68	Игра «Салки с мячом»	
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>		
69	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.	
<b>Кроссовая подготовка ( 18 часов)</b>		
<b>Бег по пересеченной местности</b>		
70	Чередование бега и ходьбы.	
71	Равномерный бег 2 мин.	
72	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	
73	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	
74	Развитие скоростно-силовых качеств	
75	Равномерный бег 2 мин.	
76	Челночный бег 3*10м, 4*9 м	
77	Игра "Салки на марше".	
78	Игра «Салки с мячом»	
79	Равномерный бег 3 мин.	
80	Игра "День и ночь".	
81	Игра «Шишки, желуди, орехи»	
82	Равномерный бег 3 мин.	
83	Бег с чередованием с ходьбой 800 м	
84	Игра "На буксире".	
85	Игра «Салки с мячом»	
86	Развитие выносливости.	
87	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	

<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>		
88	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	
89	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	
90	Отталкивание, полет.	
91	Низкий старт	
92	Низкий старт	
93	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	
94	Высокий старт.	
95	Высокий старт.	
96	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	
97	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	
98	Круговая эстафета	
99	Бег 30 метров	
100	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	
101	Тестирование физических качеств.	
102	Тестирование физических качеств.	
103	«Весёлые старты»	
104	Подвижные игры на свежем воздухе	
105	Эстафета «Быстрее. Выше. Сильнее.»	

### 3 класс

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата</b>
<b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре ( 1 час)</b>		
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси	
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование (98часов)</b>		
<b>Легкая атлетика (25 часов)</b>		
2.	Челночный бег 3*10 м.	
3.	Игра «Команда быстроногих»	
4.	Бег 60 м.	
5.	Прыжки в длину с места	
6.	Техника метания малого теннисного мяча.	
7.	Техника метания малого теннисного мяча.	
8.	Техника метания малого теннисного мяча.	
9.	Игра «Самый быстрый»	
10.	Метание малого мяча на дальность	
11.	Метание малого мяча на дальность	
12.	Эстафеты с мячами	
13.	Бег с изменением направления	
14.	Преодоление малых препятствий	
15.	Эстафеты с мячами	
16.	Бег по пересеченной местности	
17.	Игры «Волк во рву»; «Перебежки»	
18.	Чередование бега и ходьбы.	
19.	Развитие выносливости	
20.	Встречные эстафеты	



21.	Игра «Салки с мячами»	
22.	Бег по пересеченной местности	
23.	Развитие выносливости	
24.	Развитие скоростно- силовых качеств.	
25.	Кросс 1 км	
26.	Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>		
27.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие , соревновательные).	
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 20 час)</b>		
28.	Строевой шаг. Повороты на месте.	
29.	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву»	
30.	Строевые упражнения	
31.	Стойка на лопатках.	
32.	Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой	
33.	Кувырок вперед, кувырок назад.	
34.	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	
35.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.	
36.	Игры:«Прыжки по полосам»,«Гимнасты»	
37.	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами.	
38.	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке	
39.	Приседания и повороты в приседе.	
40.	Соскок со скамейки прогнувшись.	
41.	«Мост» из положения лежа на спине	
42.	Акробатическая комбинация	
43.	Акробатическая комбинация	
44.	Акробатическая комбинация	
45.	Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	
46.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	
47.	Преодоление полосы препятствий.	
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>		
48.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>		
49.	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	
50.	Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров»	
51.	Игры: «Прыжки по полосам».	
52.	Игры: «Волк во рву».	
53.	Эстафета «Веревочка под ногами».	
54.	Эстафеты с обручами.	
55.	Игры: «Космонавты».	
56.	Ведение мяча с изменением направления.	
57.	Ведение мяча с изменением направления	
58.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
59.	Игра «Гонка мячей по кругу».	

60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	
61.	Броски в кольцо двумя руками снизу, контроль.	
62.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
63.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
64.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	
65.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	
66.	Игра «Передал -садись», «вызов номеров»	
67.	Игра «Перестрелка»	
68.	Игра «Вышибалы»	
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>		
69.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
<b>Кроссовая подготовка ( 18 часов)</b> Бег по пересеченной местности		
70.	Комплексы упражнений на развитие выносливости	
71.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	
72.	Равномерный бег 5 мин.	
73.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	
74.	Равномерный бег 6 мин.	
75.	Игра "Салки на марше".	
76.	Равномерный бег 7 мин.	
77.	Игра "День и ночь".	
78.	Равномерный бег 8 мин.	
79.	Игра "На буксире".	
80.	Развитие выносливости.	
81.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	
82.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м	
83.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м	
84.	Равномерный бег 3 мин.	
85.	Равномерный бег 2 мин.	
86.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	
87.	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности.	
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>		
88.	Игра «Мяч ловцу», «Караси и щука»	
89.	Игра «Перестрелка»	
90.	Игра «Салки с мячом», «Вызов номеров»	
91.	Встречная эстафета	
92.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	
93.	«Весёлые старты»	
94.	Активные игры с мячом.	
95.	Спортивные игры.	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
96.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	
97.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	
98.	Бег 30 м	
99.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	
100.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	
101.	Метание мяча в цель на дальность	
102.	Метание мяча в цель на дальность	

103.	Эстафеты с мячами	
104.	Тестирование физических качеств.	
105.	Тестирование физических качеств.	

#### 4 класс

№	Тема урока	дата
	<b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре ( 1 час)</b>	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры.	
	<b>Раздел 2: Физическое совершенствование (98часов) Легкая атлетика (26 часов)</b>	
2.	О.Р.У. на развитие физических качеств	
3.	Спортивная ходьба и бег	
4.	Бег 60 м. встречная эстафета	
5.	Прыжки в длину с разбега	
6.	Игра «Прыгуны»	
7.	Игра «Воробьи вороны»	
8.	Прыжок в высоту	
9.	Техника метания мяча в цель	
10.	Метание малого мяча в цель	
11.	Метание малого мяча на дальность	
12.	Развитие прыгучести	
13.	Прыжки на скакалке	
14.	Прыжок в длину с разбега	
15.	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.	
16.	Преодоление полосы препятствий	
17.	Многоскоки. Подвижные игры.	
18.	Развитие прыгучести	
19.	Многоскоки. Подвижные игры.	
20.	Переменный бег в чередовании с ходьбой	
21.	Игра «Салки с мячами»	
22.	Смешанное передвижение	
23.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка»	
24.	Бег в равномерном темпе 1 км.	
25.	Развитие скоростно- силовых качеств.	
26.	Развитие скоростно- силовых качеств.	
27.	О.Р.У. в движении. Подвижные игры	
	<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>	
28.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 21 час)</b>	
29.	Строевой шаг	
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4.	
31.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	

32.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	
33.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	
34.	Стойка на лопатках	
35.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».	
36.	Акробатика. Строевые упражнения.	
37.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	
38.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	
39.	«Мост» из положения лежа на спине	
40.	«Мост» из положения лежа на спине	
41.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Волк во рву», «У медведя во бору».	
42.	Кувырок вперед, кувырок назад.	
43.	Кувырок вперед, кувырок назад.	
44.	Акробатическая комбинация	
45.	Акробатическая комбинация	
46.	Акробатическая комбинация	
47.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
48.	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»	
49.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
	<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>	
50.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	
	<b>Подвижные игры (20 часов)</b>	
51.	Ведение мяча на месте и в движении.	
52.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	
53.	Броски в кольцо двумя руками от груди.	
54.	Ведение мяча с изменением направления.	
55.	Игра «Гонка мячей по кругу».	
56.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	
57.	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	
58.	Игра «Перестрелка»	
59.	Ведение мяча с обводкой стоек.	
60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
61.	Игра «Вышибалы»	
62.	Ловля и передача мяча в кругу	
63.	Игра: «Мяч среднему»	
64.	Эстафеты с мячами.	
65.	Игра: «Мяч капитану»	
66.	Игра: «Перестрелка»	
67.	Ведение мяча с обводкой стоек.	
68.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	
69.	Эстафеты с обручами.	
70.	Игра в мини-баскетбол.	
	<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>	
71.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.	
	<b>Кроссовая подготовка ( 18 часов)</b>	

	<b>Бег по пересеченной местности</b>	
72.	Комплексы упражнений на развитие выносливости	
73.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	
74.	Равномерный бег 5 мин.	
75.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	
76.	Равномерный бег 6 мин.	
77.	Игра "Салки на марше".	
78.	Равномерный бег 7 мин.	
79.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	
80.	Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой	
81.	Игра "На буксире".	
82.	Развитие выносливости.	
83.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	
84.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м	
85.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	
86.	Равномерный бег 3 мин.	
87.	Равномерный бег 2 мин.	
88.	Кросс 400 м. по пересеченной местности.	
89.	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности.	
	<b>Подвижные игры (8 часов)</b>	
90.	Игра в мини-баскетбол	
91.	Игра «Перестрелка»	
92.	Игра в мини-баскетбол	
93.	Встречная эстафета	
94.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	
95.	Игры на свежем воздухе	
96.	Эстафета «Быстрее. Выше. Сильнее.»	
97.	Веселые старты с препятствиями	
	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	
98.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	
99.	Бег 30 м	
100.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	
101.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	
102.	Метание мяча в цель на дальность	
103.	Метание мяча в цель на дальность	
104.	Эстафеты с мячами	
105.	Тестирование физических качеств.	