

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 43 с углубленным изучением отдельных предметов»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя школа №43»

\_\_\_\_\_ А.А. Ханцевич

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

Срок реализации 4 года

**1-4 класс**

(новая редакция)

**Разработчики программы:  
учителя физической культуры**

2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### Цель программы:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел «Знания о физической культуре»

### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Раздел «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Раздел «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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

#### Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

### **Содержание учебного предмета**

#### **1 класс (99 часов)**

##### **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.

Способы физкультурной 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.

Физическое совершенствование

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*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.

*Акробатические упражнения:*

- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- сед (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.

*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, перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;
- танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег);
- хождение по наклонной гимнастической скамейке.

## **Легкая атлетика**

*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.

*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.

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* м/мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

## **Лыжная подготовка**

Организуемые 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.

Подвижные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Я - салка», «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».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Вызов номеров», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в цель», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Реализация национального - регионального компонента;

*Подвижные игры Карелии* - комплексные уроки с использованием простейшего оборудования, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Реализация национального – регионального компонента;

Цель: привить любовь к своему краю, воспитание красоты движений, использование национальных игр, музыки, карельского языка.

Задачи: Знакомство с родным краем Карелия, умение ориентироваться по карте, работать с картой; играть национальные игры Карелия; развитие двигательных качеств;

Путешествие по Карелии с помощью игр, танцев; сюжетные уроки, сюжетно-ролевые с использованием межпредметных связей, ИКТ, наглядности

Ожидаемые результаты: уметь ориентироваться по карте Карелия, знать свой региональный район, знать игры Карелии, уметь организовать игру на развитие двигательных способностей, научиться играть в национальные игры Карелии.

*Подвижные игры Карелии - комплексные уроки.*

1 класс Карельская игра – приветствие на внимание «Где кошка»

Подвижные игры на развитие и совершенствование навыка бега - «Догонялки»

Подвижные игры на развитие координации движения - «Меньки», «Столбом»

Игры на развитие и совершенствование навыка в прыжках - «Петухи»

Игры на развитие ловкости, координацию движений - «Сиди, сиди, Яша»

Игры на развитие танцевальных движений - «Кланяться», с танцевальными движениями «Ручеек»

Историческое путешествие на территории Руси.

2 класс Танцевальные упражнения. «Ручеек»

Народные подвижные игры «Пятнашки» совершенствование навыка бега.

Подвижные игры на развитие и совершенствование навыка бега. «Пятнашки», «Кошкин дом».

Подвижные игры на развитие координации движения, танцевальные движения «Круг», «Ручеек»

Карельские игры на развитие и совершенствование навыка в прыжках. Игра «Петухи», «Воробы и вороны».

Карта Карелии. «Весенние забавы» Игра «Рукавица».

«Ура, каникулы» - «Люблю, тебя Карелия!», «Два мороза»

3 класс Карельские считалки; Игра «Ручеек»; «Летка-енка» карельский танец;

Игры на совершенствование навыков в прыжках Игра «Петухи», «Кормить овсом»; Игры на развитие координации движений, танцевальных движений.

Игры на совершенствование ловкости, навыков бега. Игра «Рыба и сеть»

«Ура, каникулы!» «Карелия моя!»

4 класс Карельские считалки, загадки, «Ручеек», игры Карелии по районам;

Игры на развитие навыков бега; на развитие координации движений, танцевальных движений; на совершенствование ловкости, навыков бега; на совершенствование навыков в прыжках.

## **2 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре**

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).

### **Способы физкультурной деятельности**

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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*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».

*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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

## **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из исходного положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

## **Лыжная подготовка**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

## **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*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 «Лыжная подготовка»:* «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*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».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

## **3 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре**

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).

### **Способы физкультурной деятельности**

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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*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:* ходьба по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Лыжная подготовка**

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### **Подвижные игры**

*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», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*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.

## **4 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре**

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 физкультурной деятельности**

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**

*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.

*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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### **Лыжная подготовка**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале спортивных игр:

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».

### Уровень физической подготовленности 1 класс нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0	6.6	7.4	7.5
Наклон из положения, сидя ноги врозь (см) гибкость	9	3	1	12	6	2
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Подтягивания (кол-во раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе на низкой перекладине				12	8	2
Метание мяча (150 г) на дальность (м)	20	15	10	15	10	5
Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин, сек)	Без учета времени					
Плавание	25 метров любым способом					

### 2 класс нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6.0	6.6	7.1	6.3	6.9	7.4
Наклон из положения, сидя ноги врозь (см)	8	6	4	10	8	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	140	125	110
Подтягивания (кол-во раз)	3	2	1			
Подтягивание в висе на низкой перекладине				8	7	6
Метание мяча (150 г) на дальность (м)	18	15	10	12	10	5
Многоскоки - 8 прыжков (м)	12	10	8	12	10	8
Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин, сек)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
Плавание	25 метров любым способом					

### 3 класс нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5.7	6.2	6.8	5.8	6.3	7.0
Наклон из положения, сидя ноги врозь (см)	10	8	6	11	10	8
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	150	130	120
Подтягивания (кол-во раз)	4	3	2			
Подтягивание в висе на низкой перекладине				10	8	7
Метание мяча (150 г) на дальность (м)	20	17	13	15	12	10
Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин, сек)	8.00.	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание	50 метров любым стилем					

#### 4 класс нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	10.6	11.2	11.8	10.8	11.6	12.2
Наклон из положения, сидя ноги врозь (см)	11	10	8	12	11	9
Прыжок в длину с места (см)	165	155	145	155	145	135
Подтягивания (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе на низкой перекладине				12	10	8
Метание мяча (150 г) на дальность (м)	21	18	15	18	15	12
Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин, сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание	50 метров любым способом					

**Тематическое планирование по физкультуре для 1 класса  
по УМК «Школа России»  
учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы  
(издательство «Просвещение»)  
99 часов**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика, плавание -27ч</b>			
1	1	Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Разновидности ходьбы.	1ч
2	2	Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Строевые упражнения.	1ч
3	3	Правила безопасного поведения на воде. Ознакомление с водой.	1ч
4	4	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба и бег. Бег 30 м.	1ч
5	5	Строевые упражнения.	1ч
6	6	Погружение лица в воду.	1ч
7	7	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба и бег. Бег 30 м.	1ч
8	8	Прыжковые упражнения, через скакалку, через длинную скакалку.	1ч
9	9	Плавание с доской на груди.	1ч
10	10	Метание малого мяча, броски и ловля мяча.	1ч
11	11	Бег по пересеченной местности.	1ч
12	12	«Стрела» с доской на груди.	1ч
13	13	Прыжок в длину с места. Ходьба и бег. Бег 30 м.	1ч
14	14	Упражнения в равновесии, лазание и перелезание, ползание.	1ч
15	15	Плавание с доской.	1ч
16	16	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м.	1ч
17	17	Ловля и передача мяча б/б, ведение мяча.	1ч
18	18	Плавание с доской на спине.	1ч
19	19	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м.	1ч
20	20	Игры на ловкость, сюжетно-ролевые.	1ч
21	21	Игры в воде.	1ч
22	22	Метание малого мяча с места на дальность. Беговые и прыжковые упражнения.	1ч
23	23	Игры на развитие гибкости.	1ч
24	24	Скольжение на груди.	1ч
25	25	Бег с переменной скоростью. Метание с места. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Входящий тестовый контроль в беге на	1ч

		30 метров.	
26	26	Игры на развитие внимания.	1ч
27	27	Водное поло.	1ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.</b>			
28	1	Гимнастика. Т/Б на занятиях. Гимнастические снаряды и их значение.	1ч
29-30	2-3	Строевые упражнения. Построения. Перестроения. Размыкание. ОРУ.	2ч
31-32	4-5	Группировка. Стойки. Упоры. ОРУ.	2ч
33	6	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1ч
34-35	7-8	Лазание по гимнастической скамейке. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2ч
36-37	9-10	Лазание по гимнастической стенке. Упоры, седы, упражнения в группировке.	2ч
38	11	Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке. Соскок прогнувшись. Группировка - входящий контроль.	1ч
39	12	Акробатическая комбинация. Лазание по наклонной скамейке (д).	1ч
40	13	Акробатическая комбинация. Лазание по наклонной скамейке (м).	1ч
41	14	Комбинация из акробатических элементов. Строевые упражнения - входящий контроль.	1ч
42	15	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ - входящий контроль.	1ч
43	16	Акробатическая комбинация.	1ч
44	17	Подтягивание в висе лежа. Шестиминутный бег. Акробатическая комбинация (д).	1ч
45	18	Подтягивание в висе лежа. Шестиминутный бег. Акробатическая комбинация (м).	1ч
46	19	Полоса препятствий. Подтягивание в висе лежа, шестиминутный бег.	1ч
47	20	Полоса препятствий.	1ч
48	21	Полоса препятствий - входящий контроль.	1ч
<b>Лыжная подготовка, плавание - 30 часов.</b>			
49	1	Правила безопасного поведения на занятиях. Температурный режим.	1ч
50	2	Ступающий шаг.	1ч
51	3	Техника безопасности для занятий на воде. Выдохи в воду.	1ч
52	4	Ступающий шаг.	1ч
53	5	Ступающий шаг. Поворот на лыжах переступанием.	1ч
54	6	Кроль на груди без дыхания.	1ч
55	7	Ступающий шаг. Поворот на лыжах переступанием.	1ч
56	8	Скользкий шаг без л/палок. Подъём на лыжах разными способами. Спуск на лыжах без палок. Переноска, надевание лыж.	1ч
57	9	Кроль на груди.	1ч
58	10	Скользкий шаг без л/палок. Подъёмы, спуски на лыжах.	1ч
59	11	Скользкий шаг без л/палок. Подъёмы, спуски на лыжах. Ступающий шаг без л/палок - входящий контроль.	1ч
60	12	Плавание с доской без дыхания.	1ч
61	13	Передвижение разученными способами. Торможение. Повороты переступанием - входящий контроль.	1ч
62	14	Подъёмы и спуски, торможение - входящий контроль.	1ч
63	15	Закрепление навыка плавания с доской.	1ч
64	16	Передвижение разученными способами. Скользящий шаг без л/палок - входящий контроль (д).	1ч
65	17	Передвижение разученными способами. Скользящий шаг без л/палок - входящий контроль (м).	1ч
66	18	Водное поло.	1ч
67	19	Передвижение разученными способами. Подъём на лыжах без л/палок - входящий контроль (д).	1ч
68	20	Передвижение разученными способами. Подъём на лыжах без л/палок	1ч

		- входящий контроль (м).	
69	21	Кроль на спине.	1ч
70	22	Движение "змейкой" на лыжах. Прохождение дистанции до 1000 м - входящий контроль (д).	1ч
71	23	Движение "змейкой" на лыжах. Прохождение дистанции до 1000 м - входящий контроль (м).	1ч
72	24	Кроль на спине с доской, без дыхания.	1ч
73-74	25-26	Ловля и ведение мяча на месте.	2ч
75	27	Игры на воде.	1ч
76	28	Передача мяча на месте снизу, из-за головы. Ловля и броски мяча на месте. Ведение мяча в движении.	1ч
77	29	ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах» освоенными способами.	1ч
78	30	Ведение, броски мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра «Перестрелка».	1ч
<b>Легкая атлетика, подвижные игры - 21 час.</b>			
79	1	Правила безопасного поведения на уроках. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Физические качества человека.	1ч
80	2	ОРУ. Перестроение в две шеренги. Подвижные игры.	1ч
81-82	3-4	Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов.	2ч
83-84	5-6	Прыжок в высоту с разбега. Перестроения в две шеренги, ходьба и бег с изменением направления - входящий контроль.	2ч
85	7	<u>П. и с/и. Ловля и передача, ведение мяча на месте и в движении.</u> <u>Броски мяча в движении.</u>	1ч
86	8	Ловля и передача, ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в движении.	1ч
87-88	9-10	Ведение, передача, ловля мяча. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	2ч
89	11	Ведение мяча на месте и в движении – учет. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок – учет.	1ч
90	12	<u>Л/а. Метание малого мяча с места на дальность, точность. Беговые и прыжковые упражнения.</u>	1ч
91	13	Высокий старт. Бег 30 м.	1ч
92	14	Челночный бег 3х10 м. Наклон вперед - входящий контроль.	1ч
93-94	15-16	Прыжок в длину с места. Бег с переменной скоростью до 1000 м. Метание м/мяча на дальность - входящий контроль.	2ч
95	17	Челночный бег. Бег с переменной скоростью. Высокий старт. Бег 30 м - входящий контроль.	1ч
96	18	Беговые и прыжковые упражнения, челночный бег, наклон вперед - входящий контроль.	1ч
97	19	Прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
98	20	Бег с переменной скоростью - входящий контроль.	1ч
99	21	Правила безопасного поведения на уроках. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1ч

**Тематическое планирование по физкультуре для 2 класса  
по УМК «Школа России»  
учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы  
(издательство «Просвещение»)  
2 часа в неделю**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика, спортивные игры -18 ч.</b>			
1	1	Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физической культуры на состояние здоровья.	1ч
2	2	Л/а. Ходьба и бег. Бег 30 м, 60 м.	1ч
3	3	Ходьба и бег. Бег 30 м, 60 м.	1ч
4	4	Метание м/мяча с места на дальность. Ходьба и бег. Бег 30 м - входящий контроль.	1ч
5	5	Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
6	6	Наклон вперед, подтягивание на низкой перекладине - входящий контроль.	1ч
7	7	Бег 30 м, 500 м. - входящий контроль.	1ч
8	8	Бег с переменной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м. Метание м/мяча с места на дальность.	1ч
9	9	Беговые упражнения, бег 60 м - входящий контроль. Метание м/мяча с места на дальность.	1ч
10	10	Бег с переменной скоростью. Метание м/мяча с места. Прыжок в длину с места. Разновидности ходьбы и бега.	1ч
11	11	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча на дальность.	1ч
12	12	Бег с переменной скоростью. Метание м/мяча с места - входящий контроль.	1ч
13	13	Ходьба и бег. Прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
14	14	П/и. с/и. Баскетбол. Передача мяча на месте от груди. Ведение мяча с изменением направления.	1ч
15-16	15-16	Ловля, передача мяча двумя руками в движении.	2ч
17	17	Ведение мяча на месте и в движении - входящий контроль.	1ч
18	18	Ловля, передача мяча двумя руками от груди - входящий контроль.	1ч
<b>Гимнастика, плавание, подвижные игры - 14 часов.</b>			
19	1	Гимнастика. Строевые упражнения, дробление колоны, схождение - расхождение.	1ч
20	2	Кроль на груди без дыхания. Повороты и старты.	1ч
21	3	Акробатика, группировка, перекаты, кувырок вперед.	1ч
22	4	Кроль на спине. Свободное плавание.	1ч
23	5	Повторение строевых упражнений, акробатическая комбинация.	1ч
24	6	Кроль на груди с дыханием. Способ плавания брасс на груди, на спине.	1ч
25	7	Акробатика Висы в упоре, упор в висе, перевороты.	1ч
26	8	Кроль на груди в полной координации. Движение ног в брассе.	1ч
27	9	Подвижные игры на основе баскетбола и гандбола.	1ч
28	10	Кроль на спине в полной координации.	1ч
29	11	Ловля и передача мяча в движении.	1ч
30	12	Контрольное проплавание дистанции.	1ч
31	13	Ведение мяча на месте.	1ч
32	14	Повторение материала предыдущего цикла.	1ч
<b>Лыжная подготовка, спортивные игры – 20 часов.</b>			
33	1	Правила безопасного поведения на занятиях. Физические качества сила, быстрота, выносливость.	1ч
34	2	Л/п. Ступающий шаг.	1ч
34-36	3-4	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	2ч

37	5	Ступающий, скользящий шаг. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1ч
38-39	6-7	Подъёмы и спуски. Торможение «плугом». Ступающий шаг - входящий контроль.	2ч
40	8	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м.	1ч
41	9	Подъёмы, спуски, торможение. Скользящий шаг.	1ч
42	10	Подъёмы, спуски, торможение. Повороты переступанием - входящий контроль.	1ч
43	11	Передвижение разученными ходами. Торможение, подъемы и спуски - входящий контроль.	1ч
44-45	12-13	Передвижение разученными способами. Дистанция 1000 м.	2ч
46	14	Передвижение разученными ходами. Подъёмы и спуски на лыжах с палками.	1ч
47-48	15-16	Передвижение разученными ходами. Прохождение дистанции до 1000 м - входящий контроль.	2ч
49	17	Игры на лыжах.	1ч
50	18	П/и на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в шаге и прыжком.	1ч
51	19	Ведение мяча. Ловля, передачи мяча.	1ч
52	20	Ведение мяча. Ловля, передачи мяча - входящий контроль.	1ч
<b>Легкая атлетика - 18 часов.</b>			
53	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег	1ч
54	2	Повторение упражнений предыдущего цикла	1ч
55	3	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1ч
56	4	Кроль на спине.	1ч
57	5	Прыжки в длину с места, разбега.	1ч
58	6	Кроль на груди на месте, в движении.	1ч
59	7	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега способ «Согнув ноги».	1ч
60	8	Проплавание дистанции.	1ч
61	9	Прыжки высоту способ «Перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1ч
62	10	Повороты и старты.	1ч
63	11	Совершенствование прыжков в высоту.	1ч
64	12	Свободное плавание.	1ч
65	13	Соревнования по прыжкам в высоту.	1ч
66	14	Способ плавания брасс на груди, на спине.	1ч
67	15	Метание мяча в цель.	1ч
68	16	Движение ног в брассе.	1ч

**Тематическое планирование по физкультуре для 2 класса  
по УМК «Школа России»  
учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы  
(издательство «Просвещение»)  
3 часа в неделю**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика, плавание -27ч</b>			
1	1	Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физической культуры на состояние здоровья.	1ч
2	2	Л/а. Ходьба и бег. Бег 30 м, 60 м.	1ч
3	3	Ходьба и бег. Бег 30 м, 60 м.	1ч
4	4	Метание м/мяча с места на дальность. Ходьба и бег. Бег 30 м - входящий контроль.	1ч
5	5	Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
6	6	Наклон вперед, подтягивание на низкой перекладине - входящий	1ч

		контроль.	
7	7	Бег 30 м, 500 м. - входящий контроль.	1ч
8	8	Бег с переменной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м. Метание м/мяча с места на дальность.	1ч
9	9	Беговые упражнения, бег 60 м - входящий контроль. Метание м/мяча с места на дальность.	1ч
10	10	Бег с переменной скоростью. Метание м/мяча с места. Прыжок в длину с места. Разновидности ходьбы и бега.	1ч
11	11	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча.	1ч
12	12	Бег с переменной скоростью. Метание м/мяча с места - входящий контроль.	1ч
13-14	13-14	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с места.	2ч
14	15	Ходьба и бег. Прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
16	16	Бег с переменной скоростью - входящий контроль.	1ч
17	17	П/и. с/и. Баскетбол. Передача мяча на месте от груди. Ведение мяча с изменением направления.	1ч
18	18	Баскетбол. Передача мяча на месте от груди. Ведение мяча с изменением направления.	1ч
19-20	19-20	Ведение мяча на месте, в движении. Взаимодействие двух игроков.	2ч
21-22	21-22	Ловля, передача мяча двумя руками в движении.	2ч
23	23	Ведение мяча на месте и в движении - входящий контроль. Броски в корзину - входящий контроль.	1ч
24-25	24-25	Передача мяча снизу на месте. Ловля, передача мяча двумя руками от груди.	2ч
26	26	Ловля, передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча в движении, взаимодействие игроков - входящий контроль.	1ч
27	27	Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физической культуры на состояние здоровья - входящий контроль.	1ч
<b>Гимнастика, плавание, подвижные игры - 21 час.</b>			
28	1	Строевые упражнения, дробление колонны, схождение - расхождение.	1ч
29	2	Акробатика, группировка, перекаты, кувырок вперед.	1ч
30	3	Повторение материала предыдущего цикла.	1ч
31	4	Повторение строевых упражнений, акробатическая комбинация.	1ч
32	5	Акробатика Висы в упоре, упор в висе, перевороты.	1ч
33	6	Кроль на груди без дыхания.	1ч
34	7	Опорный прыжок, «согнув ноги».	1ч
35	8	Акробатические упражнения.	1ч
36	9	Кроль на спине.	1ч
37	10	Танцевальные упражнения.	1ч
38	11	Танцевальные шаги.	1ч
39	12	Кроль на груди с дыханием.	1ч
40	13	Подвижные игры на основе баскетбола.	1ч
41	14	Ловля и передача мяча в движении.	1ч
42	15	Кроль на груди в полной координации.	1ч
43	16	Ведение мяча на месте.	1ч
44	17	Броски в цель.	1ч
45	18	Кроль на спине в полной координации.	1ч
46	19	Ведение мяча правой, левой рукой.	1ч
47	20	Ведение мяча, броски в цель.	1ч
48	21	Контрольное проплывание дистанции.	1ч
<b>Лыжная подготовка, спортивные игры – 30 часов.</b>			
49	1	Правила безопасного поведения на занятиях. Физические качества сила, быстрота, выносливость.	1ч
50	2	Ступающий шаг.	1ч
51-52	3-4	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	2ч

53	5	Ступающий, скользящий шаг. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1ч
54	6	Подъёмы и спуски. Торможение «плугом». Ступающий шаг - входящий контроль (д).	1ч
55	7	Подъёмы и спуски. Торможение «плугом». Ступающий шаг - входящий контроль (м).	1ч
56	8	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м.	1ч
57	9	Подъёмы, спуски, торможение. Скользящий шаг - входящий контроль.	1ч
58	10	Подъёмы, спуски, торможение. Повороты переступанием - входящий контроль.	1ч
59	11	Передвижение разученными ходами. Торможение, подъемы и спуски - входящий контроль.	1ч
60-61	12-13	Передвижение разученными способами. Дистанция 1000 м.	2ч
62	14	Передвижение разученными ходами. Подъёмы и спуски на лыжах с палками.	1ч
63	15	Передвижение разученными ходами. Прохождение дистанции до 1000 м - входящий контроль (д).	1ч
64	16	Передвижение разученными ходами. Прохождение дистанции до 1000 м - входящий контроль (м).	1ч
65	17	Игры на лыжах.	1ч
66-67	18-19	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в шаге и прыжком.	2ч
68	20	Ведение мяча с изменением направления. Верхняя, нижняя передачи.	1ч
69	21	Ведение мяча с изменением направления. Верхняя, нижняя передачи.	1ч
70-71	22-23	Ловля, передача мяча двумя руками от груди.	2ч
72	24	Ведение мяча. Ловля, передачи мяча.	1ч
73	25	Ведение мяча на месте и в движении - входящий контроль. Остановка в шаге и прыжком - входящий контроль.	1ч
74	26	Комбинация из освоенных элементов баскетбола.	1ч
75	27	Комбинация из освоенных элементов. Ведение мяча с изменением направления - входящий контроль. Верхняя, нижняя передачи - входящий контроль.	1ч
76	28	Комбинация из освоенных элементов.	1ч
77	29	Комбинация из освоенных элементов.	1ч
78	30	Правила безопасного поведения на занятиях. Правила одной из спортивных игр.	1ч
<b>Легкая атлетика - 24 часа.</b>			
79	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	1ч
80	2	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1ч
81	3	Плавание. Повторение упражнений предыдущего цикла.	1ч
82	4	Прыжки в длину с места, разбега.	1ч
83	5	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега способ «Согнув ноги».	1ч
84	6	Кроль на спине.	1ч
85	7	Совершенствования прыжков в длину с разбега.	1ч
86	8	Прыжки высоту способ «Перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1ч
87	9	Кроль на груди на месте, в движении.	1ч
88	10	Совершенствование прыжков в высоту.	1ч
89	11	Соревнования по прыжкам в высоту.	1ч
90	12	Кроль на груди в полной координации.	1ч
91	13	Метание м/мяча в цель.	1ч
92	14	Соревнования по прыжкам в длину.	1ч
93	15	Кроль на спине в полной координации.	1ч
94	16	Футбол, прием и передача мяча.	1ч
95	17	Остановка мяча, перекаты мяча подошвой.	1ч
96	18	Проплавание дистанции.	1ч
97-98	19-20	Жонглирование мячом.	2ч

99	21	Повороты и старты.	1ч
100	22	Передача мяча в движении.	1ч
101	23	Свободное плавание.	1ч
102	24	Двусторонняя игра.	1ч

**Тематическое планирование по физкультуре для 3 класса  
по УМК «Школа России»  
учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы  
(издательство «Просвещение»)  
2 часа в неделю**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика, плавание -18ч.</b>			
1	1	Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.	1ч
2	2	Инструктаж техники безопасности на воде.	1ч
3	3	Легкая атлетика. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1ч
4	4	Брасс.	1ч
5	5	Прыжки в длину с места, разбега.	1ч
6	6	Плавание на скоростную выносливость.	1ч
7	7	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега способ «Прогнувшись».	1ч
8	8	Нырание.	1ч
9	9	Прыжки высоты способ «Перекидной» с 3-5 шагов разбега.	1ч
10	10	Низкий старт, спады в воду.	1ч
11	11	Совершенствование прыжков в высоту.	1ч
12	12	Техника плавания баттерфляй.	1ч
13	13	Общая физическая подготовка.	1ч
14	14	Совершенствование техники баттерфляй.	1ч
15	15	Тесты ОФП.	1ч
16	16	Дельфин, без помощи рук.	1ч
17	17	Подвижные игры на основе баскетбола и гандбола.	1ч
18	18	Соревнование на короткой воде.	1ч
<b>Гимнастика - 14 часов.</b>			
19	1	Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Гимнастические снаряды и их значение.	1ч
20	2	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ.	1ч
21	3	Кувырки. Стойки. Упоры. Строевые упражнения.	1ч
22	4	Упражнения на гимнастическом бревне, соскок прогнувшись. Строевые упражнения.	1ч
23	5	Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические упражнения.	1ч
24	6	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения на бревне. Акробатические упражнения - входящий контроль.	1ч
25	7	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне, соскок прогнувшись - входящий контроль.	1ч
26	8	Комбинация из акробатических элементов. Строевые упражнения - входящий контроль.	1ч
27	9	Акробатическая комбинация. «Мост» из положения лежа на спине - входящий контроль.	1ч
28	10	Акробатическая комбинация.	1ч
29	11	Подтягивание в висе лежа. Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация - входящий контроль.	1ч
30	12	Полоса препятствий. Подтягивание в висе лежа, прыжки через скакалку - входящий контроль.	1ч

31	13	Полоса препятствий.	1ч
32	14	Полоса препятствий - входящий контроль.	1ч
<b>Лыжная подготовка, плавание - 20 часов.</b>			
33	1	Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре в спортивном зале, на улице, с лыжами.	1ч
34	2	Техника плавания баттерфляй.	1ч
35	3	Спортивные игры с мячом, баскетбол.	1ч
36	4	Совершенствование техники баттерфляй.	1ч
37	5	Бросок в корзину после ведения.	1ч
38	6	Дельфин, без помощи рук.	1ч
39	7	Передачи мяча на месте и в движении.	1ч
40	8	Дельфин на спине.	1ч
41	9	Игра по упрощенным правилам.	1ч
42	10	Водное поло.	1ч
43	11	Лыжная подготовка: подъем «лесенкой» и спуск в низкой стойке.	1ч
44	12	Подъем «Лесенкой» и «Елочкой».	1ч
45	13	Прохождение дистанции 1000 м.	1ч
46	14	Лыжный поход 8 км.	1ч
47	15	Лыжная подготовка, переход по пересеченной местности.	1ч
48	16	Коньковый ход без палок.	1ч
49	17	Полу-коньковый ход.	1ч
50	18	Ускорения короткими отрезками по 100-150 метров.	1ч
51	19	Контрольная дистанция 1000 метров на лыжах.	1ч
52	20	Игры на лыжах.	1ч
<b>Легкая атлетика, спортивные игры - 16 часов.</b>			
53	1	Правила безопасного поведения на уроках. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Физические качества человека.	1ч
54-55	2-3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2ч
56	4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - входящий контроль.	1ч
57	5	П/и на основе волейбола.	1ч
58	6	Верхняя подача мяча.	1ч
59	7	Нижняя подача мяча.	1ч
60	8	Верхняя подача мяча - входящий контроль.	1ч
61	9	Нижняя подача мяча - входящий контроль.	1ч
62	10	Двухсторонняя игра в "Пионербол".	1ч
63	1	Бег 30 м, 60 м.	1ч
64	12	Бег 60 м. Метание м/мяча с места на дальность, в цель. Бег 30 м - входящий контроль.	1ч
65	13	Прыжок в длину с места. Метание мяча. Бег 60 м - входящий контроль.	1ч
66	14	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с места. Метание м/мяча на дальность - входящий контроль.	1ч
67	15	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
68	16	Бег с переменной скоростью - входящий контроль.	1ч

**Тематическое планирование по физкультуре для 3 класса  
по УМК «Школа России»  
учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы  
(издательство «Просвещение»)  
3 часа в неделю**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика, плавание -27ч</b>			
1	1	Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.	1ч
2	2	Легкая атлетика. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1ч
3	3	Инструктаж техники безопасности на воде.	1ч
4	4	Прыжки в длину с места, разбега.	1ч
5	5	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега способ «Прогнувшись».	1ч
6	6	Брасс.	1ч
7	7	Прыжки высоту способ «Перекидной» с 3-5 шагов разбега.	1ч
8	8	Совершенствование прыжков в высоту.	1ч
9	9	Низкий старт в воду.	1ч
10	10	Общая физическая подготовка.	1ч
11	11	Тесты ОФП.	1ч
12	12	Плавание на скоростную выносливость.	1ч
13	13	Подвижные игры на основе баскетбола и гандбола.	1ч
14	14	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	1ч
15	15	Ныряние.	1ч
16	16	Ведение мяча.	1ч
17	17	Ведение мяча с изменением направления.	1ч
18	18	Техника плавания баттерфляй.	1ч
19	19	Игра в мини баскетбол.	1ч
20	20	Игра «Десять передач».	1ч
21	21	Совершенствование техники баттерфляй.	1ч
22	22	Подвижные игры.	1ч
23	23	Лапта, круговая лапта.	1ч
24	24	Дельфин, без помощи рук.	1ч
25	25	«Брендбол».	1ч
26	26	Тесты ОФП.	1ч
27	27	Соревнование на короткой воде.	1ч
<b>Гимнастика - 21 час.</b>			
28	1	Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Гимнастические снаряды и их значение.	1ч
29	2	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ.	1ч
30-31	3-4	Кувырки. Стойки. Упоры. Строевые упражнения.	2ч
32-33	5-6	Упражнения на гимнастическом бревне, соскок прогнувшись. Строевые упражнения.	2ч
34-35	7-8	Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические упражнения.	2ч
36-37	9-10	«Мост» из положения лежа на спине. Упражнения на бревне. Акробатические упражнения - входящий контроль.	2ч
38	11	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне, соскок прогнувшись - входящий контроль.	1ч
39-40	12-13	Комбинация из акробатических элементов. Строевые упражнения - входящий контроль.	2ч
41	14	Акробатическая комбинация. «Мост» из положения лежа на спине - входящий контроль.	1ч
42	15	Акробатическая комбинация.	1ч

43-44	16-17	Подтягивание в висе лежа. Прыжки через короткую скакалку. Акробатическая комбинация - входящий контроль.	2ч
45	18	Полоса препятствий. Подтягивание в висе лежа, прыжки через короткую скакалку - входящий контроль.	1ч
46	19	Полоса препятствий.	1ч
47	20	Полоса препятствий - входящий контроль.	1ч
48	21	Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Гимнастические снаряды и их значение - входящий контроль.	1ч
<b>Лыжная подготовка, плавание - 30 часов.</b>			
49	1	Правила безопасного поведения на занятиях. Физические качества сила, быстрота, выносливость.	1ч
50	2	Передача мяча в спортивных играх.	1ч
51	3	Техника плавания баттерфляй.	1ч
52	4	Ведение мяча, обводка.	1ч
53	5	Ловля и передача мяча.	1ч
54	6	Совершенствование техники баттерфляй.	1ч
55	7	Броски двумя руками от груди.	1ч
56	8	Игра по упрощенным правилам.	1ч
57	9	Дельфин, без помощи рук.	1ч
58	10	Игра «десять передач».	1ч
59	11	Остановка после ведения «прыжком», «двумя шагами».	1ч
60	12	Дельфин на спине.	1ч
61	13	Штрафной бросок.	1ч
62	14	Защитные действия.	1ч
63	15	Руки дельфин, баттерфляй.	1ч
64	16	«Быстрый прорыв».	1ч
65	17	Тесты ОФП.	1ч
66	18	Соревнование.	1ч
67	19	Строевые упражнения на лыжах.	1ч
68	20	Скользкий шаг без палок 500 м.	1ч
69	21	Скользкий шаг с палками.	1ч
70	22	Дистанция скользким шагом до 1,5 км.	1ч
71	23	Развитие выносливости.	1ч
72	24	Повороты на месте переступанием.	1ч
73	25	Ознакомление с техникой спусков и подъемов на склоне.	1ч
74	26	Повороты на месте переступанием.	1ч
75	27	Подъемы и спуски в низкой стойке.	1ч
76	28	Лыжные гонки 1000 м.	1ч
77	29	Скользкий шаг.	1ч
78	30	Лыжный поход.	1ч
<b>Легкая атлетика - 24 часа.</b>			
79	1	Правила безопасного поведения на уроках. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Физические качества человека.	1ч
80-83	2-5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	4ч
84-85	6-7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - входящий контроль.	2ч
86-87	8-9	Ловля и передача, ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в движении. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	2ч
88-89	10-11	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	2ч
90-91	12-13	Ведение, передача, ловля мяча. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	2ч
92	14	Ведение мяча на месте и в движении - входящий контроль. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок - входящий контроль.	1ч

93	15	Бег 30 м, 60 м.	1ч
94	16	Бег 60 м. Метание малого мяча с места на дальность, в цель. Бег 30 м - входящий контроль (д).	1ч
95	17	Бег 60 м. Метание малого мяча с места на дальность, в цель. Бег 30 м - входящий контроль (м).	1ч
96	18	Прыжок в длину с места. Метание мяча. Бег 60 - входящий контроль.	1ч
97	19	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с места. Метание мяча - входящий контроль (д).	1ч
98	20	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с места. Метание мяча - входящий контроль (м).	1ч
99	21	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с места - входящий контроль (д).	1ч
100	22	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с места - входящий контроль (м).	1ч
101	23	Бег с переменной скоростью - входящий контроль.	1ч
102	24	Правила безопасного поведения на уроках. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1ч

**Тематическое планирование по физкультуре для 4 класса  
по УМК «Школа России»  
учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы  
(издательство «Просвещение»)  
2 часа в неделю**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика, спортивные игры - 18ч</b>			
1	1	Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физической культуры на состояние здоровья.	1ч
2	2	Л/а. Ходьба и бег. Бег 30 м, 60 м.	1ч
3	3	Ходьба и бег. Бег 30 м, 60 м.	1ч
4	4	Метание м/мяча с места на дальность. Ходьба и бег. Бег 30 м - входящий контроль.	1ч
5	5	Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
6	6	Наклон вперед, подтягивание на низкой перекладине - входящий контроль.	1ч
7	7	Бег 30 м, 500 м. - входящий контроль.	1ч
8	8	Бег с переменной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м. Метание м/мяча с места на дальность.	1ч
9	9	Беговые упражнения, бег 60 м - входящий контроль. Метание м/мяча с места на дальность.	1ч
10	10	Бег с переменной скоростью. Метание м/мяча с места. Прыжок в длину с места. Разновидности ходьбы и бега.	1ч
11	11	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча на дальность.	1ч
12	12	Бег с переменной скоростью. Метание м/мяча с места - входящий контроль.	1ч
13-14	13	Ходьба и бег. Прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
15	14	П/и. с/и. Баскетбол. Передача мяча на месте от груди. Ведение мяча с изменением направления.	1ч
16	15-16	Ловля, передача мяча двумя руками в движении.	2ч
17	17	Ведение мяча на месте и в движении - входящий контроль.	1ч
18	18	Ловля, передача мяча двумя руками от груди - входящий контроль.	1ч
<b>Гимнастика, плавание, подвижные игры – 14 часов.</b>			

19	1	Акробатика, комбинация.	1ч
20	2	Инструктаж техники безопасности на воде.	1ч
21	3	Гимнастика. Строевые упражнения.	1ч
22	4	Кроль на груди контроль техники.	1ч
23	5	Гимнастика. Спортивные упражнения.	1ч
24	6	Кроль на спине.	1ч
25	7	Акробатические упражнения в парах.	1ч
26	8	Водное поло.	1ч
27	9	Опорный прыжок.	1ч
28	10	Ныряние.	1ч
29	11	Перекладина, комбинации.	1ч
30	12	Техника плавания брасс.	1ч
31	13	Вис, подъем переворотом.	1ч
32	14	Соревнование по преодолению дистанции.	1ч
<b>Лыжная подготовка, спортивные игры - 20 часов.</b>			
33	1	Правила безопасного поведения на занятиях. Физические качества сила, быстрота, выносливость.	
34	2	Одновременный двухшажный ход.	1ч
35-36	3-4	Одновременный одношажный, двухшажный ход.	2ч
37	5	Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1ч
38-39	6-7	Подъёмы и спуски. Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход - входящий контроль.	2ч
40	8	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м.	1ч
41	9	Подъёмы, спуски, торможение. Одновременный одношажный ход - входящий контроль.	1ч
42	10	Подъёмы, спуски, торможение. Повороты переступанием - входящий контроль.	1ч
43	11	Передвижение разученными ходами. Торможение, подъемы и спуски - входящий контроль.	1ч
44-45	12-13	Передвижение разученными способами. Дистанция 1000 м.	2ч
46	14	Передвижение разученными ходами. Подъёмы и спуски на лыжах с палками.	1ч
47-48	15-16	Передвижение разученными ходами. Прохождение дистанции до 2000 м - входящий контроль.	2ч
49	17	Попеременный двухшажный ход - входящий контроль.	1ч
50	18	Верхняя подача мяча.	1ч
51	19	Нижняя подача мяча.	1ч
52	20	Двухсторонняя игра в "Пионербол".	1ч
<b>Легкая атлетика, плавание - 16 часов.</b>			
53	1	Строевые упражнения.	1ч
54	2	Кроль на спине.	1ч
55	3	Прыжковые упражнения.	1ч
56	4	Брасс.	1ч
57	5	Прыжок в высоту с разбега.	1ч
58	6	Баттерфляй.	1ч
59	7	Развитие прыгучести.	1ч
60	8	Повороты на груди и спине.	1ч
61	9	Прыжок в высоту с разбега.	1ч
62	10	Транспортировка утопающего.	1ч
63	11	Совершенствование прыжка в высоту.	1ч
64	12	Эстафеты с транспортировкой.	1ч
65	13	Метание м/мяча в цель.	1ч
66	14	Водное поло.	1ч
67	15	Метание м/мяча на дальность.	1ч
68	16	Плавание на боку.	1ч

**Тематическое планирование по физкультуре для 4 класса  
по УМК «Школа России»  
учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы  
(издательство «Просвещение»)  
3 часа в неделю**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика -27ч</b>			
1	1	Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физической культуры на состояние здоровья. Физическая подготовка.	1ч
2	2	Л/а. Ходьба и бег. Бег 30 м, 60 м. Высокий старт. Ускорение. Финиширование.	1ч
3	3	Ходьба и бег. Бег 30 м, 60 м. Высокий старт. Ускорение. Финиширование.	1ч
4	4	Метание м/мяча с места на дальность. Высокий старт. Бег 30 м - входящий контроль.	1ч
5	5	Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
6	6	Наклон вперед, подтягивание на низкой перекладине - входящий контроль.	1ч
7	7	Бег 30 м, 1000 м. - входящий контроль.	1ч
8	8	Бег с переменной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м. Метание м/мяча с места на дальность.	1ч
9	9	Метание м/мяча с места на дальность. Беговые упражнения, бег 60 м - входящий контроль.	1ч
10	10	Прыжок в длину с места. Бег с переменной скоростью. Метание м/мяча с места.	1ч
11	11	Прыжок в длину с места. Метание м/мяча.	1ч
12	12	Бег с переменной скоростью. Метание м/мяча с места - входящий контроль.	1ч
13-14	13-14	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с места.	2ч
15	15	Прыжок в длину с места - входящий контроль.	1ч
16	16	Бег с переменной скоростью - входящий контроль.	1ч
17	17	П. и с/и. Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении. Броски мяча в корзину. Остановка прыжком.	1ч
18	18	Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении. Броски мяча в корзину. Остановка прыжком.	1ч
19-20	19-20	Ведение мяча с изменением направления. Взаимодействие двух игроков.	2ч
21-22	21-22	Ловля, передача мяча двумя руками от груди.	2ч
			1ч
23	23	Ведение мяча на месте и в движении - входящий контроль. Броски в корзину - входящий контроль.	1ч
24-25	24-25	Ловля, передача мяча двумя руками от груди. Ведение с изменением направления, взаимодействие игроков - входящий контроль.	2ч
26	26	Ловля, передача мяча двумя руками от груди. Ведение с изменением направления, взаимодействие игроков - входящий контроль.	1ч
27	27	Ловля, передача мяча двумя руками от груди.	1ч
<b>Гимнастика, плавание, подвижные игры - 21 час.</b>			
28	1	Акробатика, комбинация.	1ч
29	2	Строевые упражнения.	1ч
30	3	Инструктаж техники безопасности на воде.	1ч
31	4	Строевые команды.	1ч
32	5	Акробатические упражнения в парах.	1ч
33	6	Кроль на груди контроль техники.	1ч

34	7	Опорный прыжок.	1ч
35	8	Перекладина, комбинации.	1ч
36	9	Кроль на спине.	1ч
37	10	Вис, подъем переворотом.	1ч
38	11	Подтягивание в вися.	1ч
39	12	Водное поло.	1ч
40	13	Брусья.	1ч
41	14	Размахивание, седы.	1ч
42	15	Техника плавания брасс.	1ч
43	16	Переворот вперед на перекладине.	1ч
44	17	Соскок махом назад.	1ч
45	18	Соревнование по преодолению дистанции.	1ч
46	19	Тесты ОФП.	1ч
47	20	Соревнования по гимнастике.	1ч
48	21	Дельфин, без помощи рук.	1ч
<b>Лыжная подготовка, спортивные игры - 30 часов.</b>			
49	1	Правила безопасного поведения на занятиях. Правила предупреждения травматизма.	1ч
50	2	Л/п. Одновременный двухшажный ход.	1ч
51-52	3-4	Одновременный одношажный, двухшажный ход.	2ч
53	5	Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1ч
54-55	6-7	Подъёмы и спуски. Торможение «плугом» Одновременный двухшажный ход - входящий контроль.	1ч
56	8	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м.	1ч
57	9	Подъёмы, спуски, торможение. Одновременный одношажный ход - входящий контроль.	1ч
58	10	Подъёмы, спуски, торможение. Повороты переступанием - входящий контроль.	1ч
59	11	Передвижение разученными ходами. Торможение, подъемы и спуски - входящий контроль.	1ч
60-61	12-13	Передвижение разученными способами. Дистанция 1000 м.	2ч
62	14	Передвижение разученными ходами. Подъёмы и спуски на лыжах с палками.	1ч
63-64	15-16	Передвижение разученными ходами. Прохождение дистанции до 2000 м - входящий контроль.	2ч
65	17	Попеременный двухшажный ход - входящий контроль.	1ч
66	18	П/и на основе волейбола. История создания игры. Основные стойки игрока.	1ч
67	19	Передача мяча сверху, прием мяча снизу.	1ч
68	20	Передача мяча сверху, прием мяча снизу - входящий контроль.	1ч
69	21	Передача мяча снизу, прием мяча сверху.	1ч
70	22	Передача мяча снизу, прием мяча сверху - входящий контроль.	1ч
71	23	Верхняя подача мяча.	1ч
72	24	Нижняя подача мяча.	1ч
73	25	Верхняя подача мяча - входящий контроль.	1ч
74	26	Нижняя подача мяча - входящий контроль.	1ч
75-77	27-29	Двухсторонняя игра в "Пионербол".	3ч
78	30	Правила безопасного поведения на занятиях. Правила предупреждения травматизма.	1ч
<b>Легкая атлетика, плавание - 24 часа.</b>			
79	1	Легкая атлетика. Строевые упражнения.	1ч
80	2	Прыжковые упражнения.	1ч
81	3	Кроль на спине.	1ч
82	4	Прыжок в высоту с разбега.	1ч
83	5	Развитие прыгучести.	1ч

84	6	Брасс.	1ч
85	7	Прыжок в высоту с разбега.	1ч
86	8	Совершенствование прыжка в высоту.	1ч
87	9	Баттерфляй.	1ч
88	10	Метание м/мяча в цель.	1ч
89	11	Метание м/мяча на дальность.	1ч
90	12	Повороты на груди и спине.	1ч
91	13	Подготовка к 4-х борью.	1ч
92	14	Бег 60 м.	1ч
93	15	Транспортировка утопающего.	1ч
94	16	Прыжок в длину с разбега.	1ч
95	17	Метание м/мяча - входящий контроль.	1ч
96	18	Эстафеты с транспортировкой.	1ч
97	19	Бег 500 м.	1ч
98	20	Упражнения на расслабление.	1ч
99	21	Водное поло.	1ч
100	22	Подвижные игры.	1ч
101	23	«Бренд бол».	1ч
102	24	«Бренд бол».	1ч