

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 93 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2019 г.

Утверждаю:
Директор школы И. А. Гришакова
Приказ № 225 от 28.08.2019 г.



Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
(два часа в неделю)
для 1 - 4 классов
на 2019 - 2020 учебный год

Обсуждено на заседании МО
учителей иностранного языка
протокол № 1 от 26.08. 2019 г.
руководитель МО  Свидерская Г.С.

2019 год

Содержание

1.	Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
2.	Содержание учебного предмета.	5
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	14

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной,

образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

Необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять

материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

2. Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

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 (16 часов)

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); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (14 часов)

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 (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в

вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки (12 часов)

Организирующие 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 и спортивные игры (18 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Подвижные игры на основе баскетбола (9 часов): 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».

Подвижные игры на основе футбола (4 часов): удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Подвижные игры на основе волейбола (5 часов) перемещения. Ходьба и бег по сигналу, остановка скачком после ходьбы и бега, броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху», вкладывание волейбольного мяча в положении «передача», по сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

2 класс

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 физической 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 (18 часов)

Организуемые 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 (16 часов)

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

Броски большого мяча снизу из 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.

Лыжные гонки (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные и спортивные игры (16 часов)

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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Подвижные игры на основе футбола (2 часов): остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов): 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».

Подвижные игры на основе волейбола (6 часов): 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

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 (16 часов)

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 гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (16 часов)

- Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.

- Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.
- Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м.

Лыжные гонки (16 часов)

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

Поворот переступанием.

Подвижные и спортивные игры (14 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

На материале спортивных игр:

Подвижные игры на основе футбола (2 часов): 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».

Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов): 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».

Подвижные игры на основе волейбола (6 часов): прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4 класс

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 (16 часов)

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 (16 часов)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные игры (14 часов)

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

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

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

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Подвижные игры на основе футбола (2 часов): эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов): 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»).

Подвижные игры на основе волейбола (6 часов): 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».

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-4 КЛАССОВ (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	- гимнастика с основами акробатики	16	18	16	16
	- легкая атлетика	14	16	16	16
	- лыжные гонки	12	12	16	16
	- подвижные и спортивные игры	18	16	14	14
		66	68	68	68

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (66 часов)

№	Тема урока
<i>Знание о физической культуре (3 часа)</i>	
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями
	Режим дня и личная гигиена. Возникновение физической культуры у древних людей
	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
<i>Способы физкультурной деятельности (3 часа)</i>	
	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
<i>Легкая атлетика (7 часов)</i>	
	Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках
	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время
	Урок-игра. Челночный бег 3х10м на время Подготовка к сдачи норм ГТО
	Равномерный, медленный кросс до 1 км. Техника метания мяча (мешочка) на дальность
	Броски малого мяча в горизонтальную цель Эстафеты с бегом на скорость.
	Прыжки и их разновидности. Равномерный бег до 6 мин
	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм ГТО
<i>Подвижные и спортивные игры (9 часов)</i>	
	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»
	Броски и ловля мяча в парах
	Разновидности бросков мяча одной рукой
	Баскетбольные упражнения. Прыжки через скакалку
	Ведение мяча на месте и в движении
	Броски мяча в кольцо способом «снизу»
	Игровые упражнения ловкий мяч
	Броски мяча в кольцо способом «сверху»
	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»
<i>Гимнастика с основами акробатики (16 часов)</i>	
	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно
	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка.

	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».
	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».
	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей
	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении.
	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук
	Развитие силовых способностей. П/И «Альпинисты»
	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Петрушка на скамейке»
	Подтягивание в вися на высокой перекладине ОРУ в движении
	ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке (на результат). П/И «Круговая тренировка.»
	Строевых упражнений с игровыми заданиями: «Становись — разойдись», «Смена мест»
	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей.
	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»
<i>Лыжные гонки (12 часов)</i>	
	Инструктаж по ТБ. Техника ступающего шага на лыжах
	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж
	ОРУ. Урок весело мы тянем
	Техника скользящего шага на лыжах без палок
	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок
	ОРУ. Весело мы едем по лыжне.
	Техника скользящего шага с палками на лыжах
	Техника торможения палками на лыжах
	Движение змейкой на лыжах с палками
	Контрольный урок по лыжной подготовке
	ОРУ. Техника смело ступай на лыжню
	ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс
<i>Подвижные и спортивные игры (9 часов)</i>	
	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами
	Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Упражнение на выносливость
	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху»
	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа
	Упражнения на уравнивание предметов
	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд
	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места
	Упражнения на уравнивание предметов Основы правил игры в футбол
<i>Легкая атлетика (7 часов)</i>	
	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча

Тестирование в беге на скорость на 30 м
Повторение техники прыжка в длину с места
Тестирование в челночном беге 3 × 10 м
Метание мешочка на дальность. Подготовка к сдачи норм ГТО- метание мяча
Круговая тренировка
Знакомство с эстафетами Подвижные игры

2 класс
(68 часов)

№	Тема урока
<i>Знание о физической культуре (3 часа)</i>	
	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
	История зарождения древних Олимпийских игр.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) и проведение. Закаливающих процедур.
<i>Способы физкультурной деятельности (3 часа)</i>	
	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Измерение длины и массы тела.
	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Упражнения развивающие быстроту и равновесие.
	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>	
	Инструктаж по Т.Б. Бег коротким, средним и длинным шагом.
	Бег из разных исходных положений, Челночный бег 3 по 10м
	Бег с 30, 60 м. Подготовка к сдачи норм ГТО бег 60 метров
	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе 3 мин.
	Челночный бег 3х10м (Контроль). Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов» П/И «Космонавты»
	Подтягивание (Контроль). Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».
	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль). П/и «Скакалочка»
	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Совушка»
<i>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</i>	
	Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС.
	Прыжки через скакалку. П/И «К своим флажкам», «Белые медведи».
	Разновидности бросков мяча одной рукой
	Баскетбольные упражнения. Прыжки через скакалку
	Ведение мяча на месте и в движении
	Броски мяча в кольцо способом «снизу»
	Игровые упражнения ловкий мяч
<i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i>	
	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колону. ОРУ. Упр. на гибкость. П/И «Становись-разойдись»

	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон впедед. (Контроль) П/И «Смена мест»
	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/И «Самый сильный» (отжимания)(на результат)
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»
	Передвижение в коллоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация. Группировка. П/И "Рыбак и рыбки".
	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат) . П/И «Рыбак и рыбки»
	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/И «Акула »
	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/И «Канатоходец»
	Закрепление вис на согнутых руках (на результат) . Преодоление полосы препятствий. П/И «Иголочка и ниточка.
	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула»
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. П/И «Змейка»
	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.
	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимн. скамейке. П/И «Скакалочка»
	ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке (на результат) П/И «Круговая тренировка»
	Кувырок вперед в группировке Передвижения по гимнастическому бревне. П/И «Совушка»
	Упражнения на равновесие, гибкость. Поднимание туловища из положения лёжа (на результат) . П/И «Совушка»
	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.
	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их влияние на ф.р.
Лыжные гонки (12 часов)	
	Инструктаж по технике безопасности. на уроках лыжной подготовки. Правила олимпийских игр. Миф о Геракле.
	Передвижение ступающим шагом. Падение.
	Скольльзящий шаг без палок. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота».
	Равномерное передвижение до 1 км. Игра «На буксире»
	Повороты переступанием на месте и в движении. Равномерное передвижение до 1 км
	Повороты переступанием. Повороты переступанием на месте. (на результат)
	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки»
	Спуски в основной, низкой стойках (на результат) . Прохождение дистанции. П/И «Воротики»
	Подъёмы ступающим и скольльзящим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»
	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дист. 300 м. с около соревновательной скоростью. П/И « Эстафета»
	Подъём ёлочкой, полу ёлочкой (на результат) . Прохождение дист. 300 м. с около соревновательной скоростью П/И « Эстафета».
	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»
	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Самый выносливый
	Одновременно безшажный ход. Пробегание дист.500м. (околопредельно)..П/И «Эстафеты»

Подвижные и спортивные игры (9 часов)	
	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. П/И «Горячий котёл»
	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости. П/И «Мяч водящему».
	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. П/И «Мяч водящему»
	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (на результат) . П/И «эстафеты с мячом»
	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат) . П/И «эстафеты с мячом»
	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч. П/И «Стенка»
	Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола (на результат) . П/И «Стенка»
Легкая атлетика (8 часов)	
	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И «Самый быстрый»
	Челночный бег 3x10 м. Бег в равномерном темпе 3 мин. П/И «С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)
	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3x10м. (Контроль) . Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И «С кочки на кочку»
	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) . Бег с эстафетной палочкой. П/И «Самый сильный»
	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль) . Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель».
	СБУ. ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто дальше бросит»
	СБУ. ОРУ. Круговая эстафета. П/И «Кто дальше бросит»
	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий. П/И «Лапта»

**3 класс
(68 часов)**

№	Тема урока
Знание о физической культуре (3 часа)	
	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 (3 часа)	
	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.

	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.
	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.
Легкая атлетика (8 часов)	
	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Бег из различных И.п. и с изменяющимся направлением
	Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег.
	Техника челночного бега. Ходьба и бег.
	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Ходьба и бег. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол».
	Прыжки. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
	Метание. Тестирование метания малого мяча на точность. Подготовка к сдаче норм ГТО
	Метание малого мяча. Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц
Подвижные и спортивные игры (7 часов)	
	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи»
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
	Ведение мяча в движении вокруг стоек «змейкой»
	СБУ с ведением мяча. Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей».
	Бросок мяча с места. Подвижная игра: «Попади в кольцо»,
	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек «змейкой»
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)	
	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.
	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.
	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.
	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Прыжки через скакалку. Акробатика. Строевые упражнения.
	Акробатика. Строевые упражнения
	Акробатика. Строевые упражнения
	Акробатика. Строевые упражнения
	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания
	Висы. Строевые упражнения
	Висы. Строевые упражнения
	Висы. Строевые упражнения. Тестирование вися на время.
	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.
	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Подвижная игра: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
Лыжные гонки (16 часов)	
	Инструктаж по ТБ. Техника ступающего шага на лыжах

	Скользкий шаг
	Скользкий шаг Попеременный двухшажный ход
	Попеременный двухшажный ход
	Попеременный двухшажный ход.
	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.
	Попеременный двухшажный ход.
	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.
	Попеременный двухшажный ход.
	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.
	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.
	Подъем и спуск на склоне
	Подъем и спуск на склоне
	Попеременный двухшажный ход.
	Техника передвижения на лыжах.
	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.
<i>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</i>	
	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».
	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие силовых способностей
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».
<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>	
	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Тестирование по выполнению комплекса ГТО (легкая атлетика).
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 1000 м.
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами

легкой атлетики.

**4 класс
(68 часов)**

№	Тема урока
<i>Знание о физической культуре (3 часа)</i>	
	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).
<i>Способы физкультурной деятельности (3 часа)</i>	
	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.
<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>	
	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Бег из различных И.п. и с изменяющимся направлением.
	Бег с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт.
	Бег 30 м с учета времени с высокого и низкого старта. П/и «воробьи-вороны».
	Челночный бег 3*10м. Эстафета с бегом на скорость 30 м
	Кроссовый бег 6 минут. Метание мяча на дальность.
	Кроссовый бег 12 минут. Метание мяча на дальность. П/и «Дальние броски».
	Метание мяча на дальность. П/и «Белые медведи».
	Метание мяча в цель. 10м (м), 7м (д). П/и «Подвижная цель». К – наклон туловища из положения сидя.
<i>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</i>	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, передвижения, остановка, ведение. Эстафеты.
	Стойка баскетболиста, передвижения, остановка, ведение. Эстафеты.
	Стойка баскетболиста, передвижения, остановка, ведение. Эстафеты.
	Повороты, передача и ведение мяча. Игра «Смена сторон».
	Повороты, передача и ведение мяча. Игра «Смена сторон».
	Бросок мяча от груди двумя руками, передача и ведение. П/и «Домики».
	Бросок мяча от груди двумя руками, передача и ведение. П/и «Домики».
<i>Гимнастика с основами акробатики (16 часов)</i>	
	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения (повороты, перестроения в 2-3 шеренги).
	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (гимнастика). Кувырок вперед.

	Строевые упражнения. П/и «Змейка».
	Кувырок вперед. Кувырок назад. Строевые упражнения. П/и «Театр зверей».
	Кувырок вперед. Кувырок назад. Строевые упражнения. П/и «Совушка».
	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Перетягивание каната»
	Прыжки через веревочку. П/и «Кто быстрее». «Мост» из положения лежа.
	Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии («ласточка»).
	Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.
	Прыжки через скакалку. Равновесие на скамейке.
	Равновесие на скамейке. Повороты на 90 и 180 градусов. Прыжки через скакалку на время (60 сек).
	Комплекс ОРУ на растяжку (стретчинг). К - подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине.
	К -наклон вперед из положения сидя. Прохождение полосы препятствий. П/и «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
	Прохождение полосы препятствий.
<i>Лыжные гонки (16 часов)</i>	
	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
	Ступающий шаг. Прохождение дистанции 500 метров.
	Ступающий шаг. Прохождение дистанции 1000 метров.
	Ступающий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1000 метров.
	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (лыжная подготовка). Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м.
	Попеременно двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение в медленном темпе 2500 м.
	Попеременно двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуск с небольших склонов в основной стойке.
	Подъем «лесенкой». Спуск с небольших склонов в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 м.
	Подъем «лесенкой». Спуск с небольших склонов в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 м.
	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500 м.
	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м.
	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м.
	Подъемы «елочкой». Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м.
	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2500м. в медленном темпе.
	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2500м. в медленном темпе.
	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2500м. в медленном темпе.
<i>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</i>	
	Передвижения волейболиста, передача мяча, броски от груди двумя руками. Игра-соревнование «Посвящение в юные волейболисты».
	Пионербол. Поддача и прием мяча. Бросок мяча из-за головы с места и с трех шагов.
	Пионербол. Поддача и прием мяча. Бросок мяча из-за головы с места и с трех шагов.
	Пионербол. Поддача и прием мяча. Бросок мяча из-за головы с места и с трех шагов.
	Пионербол. Поддача и прием мяча. Бросок мяча из-за головы с места и с трех шагов.
	Пионербол. Учебная игра
	Учебная игра в мини-футбол.
<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>	
	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега в высоту «перешагиванием».

	Бег 5 мин. Прыжки с разбега в высоту «перешагиванием».
	Бег 7 мин. К - прыжок в длину с места.
	К - челночный бег 3*10м.
	Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине. П/и «Мяч в корзину»
	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (легкая атлетика). Отжимание в упоре лежа. П/и «Салка и мяч»
	Бег 30 метров. Мини-футбол.
	Бег в медленном темпе 2 км.
	Бег 500 метров(м) и 200 метров (д).