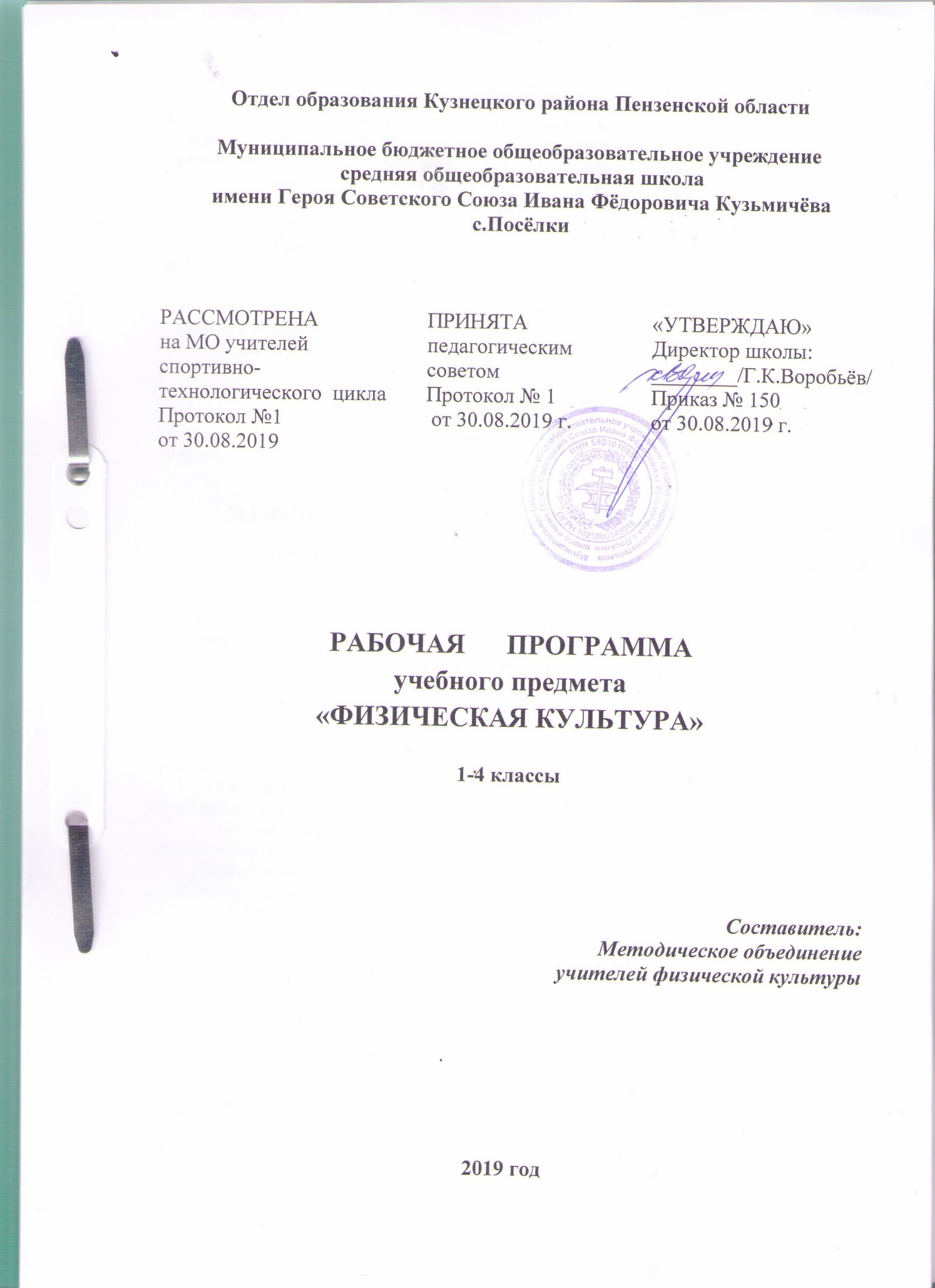
****

Рабочая программа предмета «Физическая культура**»** для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки от 6.10.2009 г. № 373 с изменениями), на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ с.Посёлки (приказ № 88 от 31.08.2015 г. с изменениями), с учётом Примерной программы начального общего образования (одобрена решением учебно-методического федерального объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и авторской программы по предмету (В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2012).

Предмет «Физическая культура» изучается в качестве обязательного предмета в 1-4 классах в общем объёме 405 часов: в 1 классе — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2—4 классах – 306 часов (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Рабочая программа даёт распределение учебных часов по крупным разделам курса.

## 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА

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 физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) 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 упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах*

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**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***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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***

*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***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*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»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

**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 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 х 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***

*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 «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»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***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***

*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***

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

***Лыжные гонки***

*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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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

**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***

*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.*

***Лыжные гонки***

*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 укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № урока | Тематика уроков | Количество часов |
| 1 | 1 | Как будем тренироваться? | 1 |
| 2 | 2 | Влияние физических упражнений на здоровье человека. | 1 |
| 3 | 3 | Как оборудовать спортивный уголок дома. | 1 |
| 4 | 4 | Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну | 1 |
| 5 | 5 | Беговая змейка | 1 |
| 6 | 6 | Бег коротким, средним и длинным шагом. *Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость* | 1 |
| 7 | 7 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта. | 1 |
| 8 | 8 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. | 1 |
| 9 | 9 | Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 10 | 10 | Попрыгунчики | 1 |
| 11 | 11 | Прыжки с продвижением. | 1 |
| 12 | 12 | Дальний прыжок | 1 |
| 13 | 13 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 14 | 14 | Упражнения с малым мячом. | 1 |
| 15 | 15 | Метание малого мяча цель. | 1 |
| 16 | 16 | «Зачем нужен режим дня?» | 1 |
| 17 | 17 | Простейшие закаливающие процедуры. | 1 |
| 18 | 18 | Физическая нагрузка и её влияние на сердце. | 1 |
| 19 | 19 | Правила в игре, их значение. | 1 |
| 20 | 20 | Игра «К своим флажкам». *Правила поведения и безопасность.* | 1 |
| 21 | 21 | Олимпийские игры, их история. Игра «Волк во рву. | 1 |
| 22 | 22 | Игра «Третий лишний». | 1 |
| 23 | 23 | Игра «Быстро по местам». *Правила организации и проведения игр* | 1 |
| 24 | 24 | Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 25 | 25 | Игра «Пятнашки». | 1 |
| 26 | 26 | Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 27 | 27 | Игра «Метко в цель». | 1 |
| 28 | 28 | Правила проведения эстафет. | 1 |
| 29 | 29 | Эстафеты с обручем. | 1 |
| 30 | 30 | Игра «Точный расчет». *Роль слуха и зрения при движении человека.* | 1 |
| 31 | 31 | Игра «Караси и щука» | 1 |
| 32 | 32 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 33 | 33 | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 34 | 34 | Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». *Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.* | 1 |
| 35 | 35 | Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками.  Игра «Совушка». | 1 |
| 36 | 36 | Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 37 | 37 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | 1 |
| 38 | 38 | Упоры, виды упоров. | 1 |
| 39 | 39 | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | 1 |
| 40 | 40 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | 1 |
| 41 | 41 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. | 1 |
| 42 | 42 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. | 1 |
| 43 | 43 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 44 | 44 | Совершенствование лазанья по гимнастической стенке | 1 |
| 45 | 45 | Произвольное преодоление простых препятствий. | 1 |
| 46 | 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, пере ползания. | 1 |
| 47 | 47 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. *Специальные дыхательные упражнения* | 1 |
| 48 | 48 | Танцевальные шаги. *Контроль и регуляция движения.* | 1 |
|  | | **«Лыжные гонки » (21час)** | |
| 49 | 1 | Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.  Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе | 1 |
| 50 | 2 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |
| 51 | 3 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | 1 |
| 52 | 4 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 |
| 53 | 5 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 54 | 6 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 |
| 55 | 7 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 |
| 56 | 8 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 |
| 57 | 9 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 |
| 58 | 10 | Повороты. | 1 |
| 59 | 11 | Игра «На буксире». | 1 |
| 60 | 12 | Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 61 | 13 | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 62 | 14 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 |
| 63 | 15 | Передвижение на лыжах до 1 км. *Развитие выносливости.* | 1 |
| 64 | 16 | Игра «Попади в ворота». | 1 |
| 65 | 17 | Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. | 1 |
| 66 | 18 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | 1 |
| 67 | 19 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 68 | 20 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 69 | 21 | Торможение. | 1 |
|  | | **«Подвижные и спортивные игры» (21час)** | |
| 70 | 1 | Бросок и ловля мяча на месте.  Игра «Бросай, поймай» | 1 |
| 71 | 2 | Ловля мяча на месте в парах.  Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
| 72 | 3 | Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 73 | 4 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 |
| 74 | 5 | Игра «Метко в цель». | 1 |
| 75 | 6 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 |
| 76 | 7 | Ловля мяча на месте и в движении. | 1 |
| 77 | 8 | Игра «Не оступись». | 1 |
| 78 | 9 | Игра «Мяч по кругу». | 1 |
| 79 | 10 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 80 | 11 | Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому». | 1 |
| 81 | 12 | Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом. | 1 |
| 82 | 13 | Ведение мяча индивидуально.  Игра «Школа мяча». | 1 |
| 83 | 14 | Ведение мяча в парах. | 1 |
| 84 | 15 | Игра «У кого меньше мячей». | 1 |
| 85 | 16 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. | 1 |
| 86 | 17 | Игра «Точный расчет». | 1 |
| 87 | 18 | Эстафеты с гимнастическим обручем. | 1 |
| 88 | 19 | Игра «Два мяча». | 1 |
| 89 | 20 | Совершенствование игры «Два мяча». | 1 |
| 90 | 21 | Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
|  | | **«Лёгкая атлетика» (9 часов)** | |
| 91 | 1 | Бег по размеченным участкам дорожки. | 1 |
| 92 | 2 | Эстафеты с бегом на скорость. | 1 |
| 93 | 3 | Челночный бег 3×10 м. | 1 |
| 94 | 4 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | 1 |
| 95 | 5 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 96 | 6 | Прыжки с высоты до 30 см. *Жизненно важные движения и передвижения человека.* | 1 |
| 97 | 7 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | 1 |
| 98 | 8 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |
| 99 | 9 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | 1 |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№ урока** | **Тема урока** | **Количество.**  **часов** |
|  |  | ***Легкая атлетика(12 часов)*** |  |
| 1 | 1 | Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба и бег. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба и бег. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. | 1 |
| 4 | 4 | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. | 1 |
| 5 | 5 | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 6 | 6 | Ходьба и бег. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий | 1 |
| 7 | 7 | Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 |
| 8 | 8 | Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжки. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 9 | 9 | Прыжки. Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | 1 |
| 10 | 10 | Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |
| 11 | 11 | Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1 |
| 12 | 12 | Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
|  |  | ***Подвижные игры (15 часов)*** |  |
| 13 | 1 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 14 | 2 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 15 | 3 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 16 | 4 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 17 | 5 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты | 1 |
| 18 | 6 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 19 | 7 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. | 1 |
| 20 | 8 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. | 1 |
| 21 | 9 | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 22 | 10 | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 23 | 11 | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 24 | 12 | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 25 | 13 | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| 26 | 14 | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
| 27 | 15 | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 |
|  |  | ***Гимнастика (20 часов)*** |  |
| 28 | 1 | Гимнастика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
| 29 | 2 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
| 30 | 3 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
| 31 | 4 | Выполнение комбинации из разученных элементов. | 1 |
| 32 | 5 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
| 33 | 6 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
| 34 | 7 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. | 1 |
| 35 | 8 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. | 1 |
| 36 | 9 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |
| 37 | 10 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |
| 38 | 11 | Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | 1 |
| 39 | 12 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. | 1 |
| 40 | 13 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | 1 |
| 41 | 14 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». | 1 |
| 42 | 15 | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. | 1 |
| 43 | 16 | Стойка на двух и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно. | 1 |
| 44 | 17 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. | 1 |
| 45 | 18 | ОРУ в движении. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 |
| 46 | 19 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 |
| 47 | 20 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 |
|  |  | ***Лыжная подготовка (31 час)*** |  |
| 48 | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 |
| 49 | 2 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Игры на лыжах. | 1 |
| 50 | 3 | ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |
| 51 | 4 | ТБ. Скользящий ша, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |
| 52 | 5 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |
| 53 | 6 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием. | 1 |
| 54 | 7 | ТБ. Скользящий шаг, Игры на лыжа | 1 |
| 55 | 8 | ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 56 | 9 | ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Игры. | 1 |
| 57 | 10 | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 58 | 11 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 59 | 12 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 60 | 13 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 61 | 14 | ТБ.спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 62 | 15 | ТБ.спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 63 | 16 | спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 64 | 17 | ТБ.спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 65 | 18 | ТБ.спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 66 | 19 | ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 67 | 20 | ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 68 | 21 | ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 69 | 22 | ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 70 | 23 | ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 71 | 24 | ТБ. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 72 | 25 | ТБ. Скользящий шаг попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 73 | 26 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 74 | 27 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 75 | 28 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 76 | 29 | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 77 | 30 | ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 78 | 31 | ТБ.спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
|  |  | ***Подвижные игры с элементами спортивных игр***  ***(3 часа)*** |  |
| 79 | 1 | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «Пустое место». | 1 |
| 80 | 2 | Стойки и перемещение игрока. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | 1 |
| 81 | 3 | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки». | 1 |
|  |  | ***Легкая атлетика (21 час)*** |  |
| 82 | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 83 | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 84 | 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. | 1 |
| 85 | 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ | 1 |
| 86 | 5 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. | 1 |
| 87 | 6 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 |
| 88 | 7 | Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. | 1 |
| 89 | 8 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2-2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. | 1 |
| 90 | 9 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 91 | 10 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. | 1 |
| 92 | 11 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. | 1 |
| 93 | 12 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. | 1 |
| 94 | 13 | Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 95 | 14 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. | 1 |
| 96 | 15 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. | 1 |
| 97 | 16 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |
| 98 | 17 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. | 1 |
| 99 | 18 | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 100 | 19 | бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 101 | 20 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 102 | 21 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. | 1 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Количество**  **.часов** |
|  |  | | ***Легкая атлетика (12 часов)*** |  |
| 1 | | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3 | | 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | 1 |
| 4 | | 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 5 | | 5 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | 1 |
| 6 | | 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 7 | | 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8 | | 8 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9 | | 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 10 | | 10 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 11 | | 11 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 12 | | 12 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 1 |
|  |  | | ***Подвижные игры (15 часов)*** |  |
| 13 | | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 14 | | 2 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 15 | | 3 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 16 | | 4 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 17 | | 5 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 18 | | 6 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 19 | | 7 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 20 | | 8 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 21 | | 9 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 22 | | 10 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 23 | | 11 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 24 | | 12 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 25 | | 13 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 26 | | 14 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 27 | | 15 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
|  |  | | ***Гимнастика (18 часов)*** |  |
| 28 | | 1 | Инструктаж по ТБ.команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 29 | | 2 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 1 |
| 30 | | 3 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 1 |
| 31 | | 4 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 32 | | 5 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | 1 |
| 33 | | 6 | команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей | 1 |
| 34 | | 7 | Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | 1 |
| 35 | | 8 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |
| 36 | | 9 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 |
| 37 | | 10 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | 1 |
| 38 | | 11 | Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | 1 |
| 39 | | 12 | Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |
| 40 | | 13 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 41 | | 14 | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. | 1 |
| 42 | | 15 | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 43 | | 16 | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. | 1 |
| 44 | | 17 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | 1 |
| 45 | | 18 | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | 1 |
|  |  | | ***Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)*** |  |
| 46 | | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. | 1 |
| 47 | | 2 | 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». | 1 |
| 48 | | 3 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Развитие координации. | 1 |
|  |  | | ***Лыжная подготовка (30 часов)*** |  |
| 49 | | 1 | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |
| 50 | | 2 | Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |
| 51 | | 3 | Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |
| 52 | | 4 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах. | 1 |
| 53 | | 5 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 54 | | 6 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 55 | | 7 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 56 | | 8 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 57 | | 9 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 58 | | 10 | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 59 | | 11 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 60 | | 12 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах | 1 |
| 61 | | 13 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 62 | | 14 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах | 1 |
| 63 | | 15 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 64 | | 16 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 65 | | 17 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 1 |
| 66 | | 18 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 1 |
| 67 | | 19 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 68 | | 20 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 69 | | 21 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 70 | | 22 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 71 | | 23 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 72 | | 24 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 73 | | 25 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 74 | | 26 | Скользящий шаг, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 75 | | 27 | Скользящий шаг, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 76 | | 28 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 |
| 77 | | 29 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 1 |
| 78 | | 30 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | 1 |
|  |  | | ***Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 час)*** |  |
| 79 | | 1 | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча Игра «Пустое место». | 1 |
| 80 | | 2 | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. | 1 |
| 81 | | 3 | Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки». | 1 |
|  |  | | ***Легкая атлетика (21 час)*** |  |
| 82 | | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. | 1 |
| 83 | | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. | 1 |
| 84 | | 3 | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей | 1 |
| 85 | | 4 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 1 |
| 86 | | 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 87 | | 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 88 | | 7 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 89 | | 8 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 90 | | 9 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. | 1 |
| 91 | | 10 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 1 |
| 92 | | 11 | Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 93 | | 12 | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 94 | | 13 | Прыжок в длину с места.Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 95 | | 14 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 96 | | 15 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 97 | | 16 | Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 98 | | 17 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. | 1 |
| 99 | | 18 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | 1 |
| 100 | | 19 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости | 1 |
| 101 | | 20 | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | 1 |
| 102 | | 21 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № урока | Элементы содержания | **Количество**  **часов** |
|  | | ***Легкая атлетика(12 часов)*** |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. | 1 |
| 3 | 3 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 |
| 4 | 4 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 |
| 5 | 5 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». | 1 |
| 6 | 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. | 1 |
| 7 | 7 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 8 | 8 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 9 | 9 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». | 1 |
| 10 | 10 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | 1 |
| 11 | 11 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 12 | 12 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | 1 |
|  | | ***Подвижные игры (15 часов)*** |  |
| 13 | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». | 1 |
| 14 | 2 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». | 1 |
| 15 | 3 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 1 |
| 16 | 4 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 1 |
| 17 | 5 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 1 |
| 18 | 6 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 19 | 7 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 20 | 8 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 21 | 9 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами -». | 1 |
| 22 | 10 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 23 | 11 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 24 | 12 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 25 | 13 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 26 | 14 | Борьба за предмет ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». | 1 |
| 27 | 15 | Борьба за предмет ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». | 1 |
|  | | ***Гимнастика (18 часов)*** |  |
| 28 | 1 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 29 | 2 | Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |
| 30 | 3 | Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?» | 1 |
| 31 | 4 | Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 |
| 32 | 5 | Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. | 1 |
| 33 | 6 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», | 1 |
| 34 | 7 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 35 | 8 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 36 | 9 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. | 1 |
| 37 | 10 | ОРУ с предметами.поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. | 1 |
| 38 | 11 | На гимнастической стенке поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты | 1 |
| 39 | 12 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 1 |
| 40 | 13 | Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 41 | 14 | Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 42 | 15 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 43 | 16 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 44 | 17 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 45 | 18 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
|  | | ***Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 часа)*** |  |
| 46 | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 47 | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 48 | 3 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | | ***Лыжная подготовка (31 час )*** |  |
| 49 | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. | 1 |
| 50 | 2 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 51 | 3 | Скользящий шаг.подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. | 1 |
| 52 | 4 | Скользящий шаг.подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. | 1 |
| 53 | 5 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 54 | 6 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 55 | 7 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 56 | 8 | Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 57 | 9 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 58 | 10 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 59 | 11 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах. | 1 |
| 60 | 12 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах. | 1 |
| 61 | 14 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 62 | 15 | Поворот переступанием с движением вперед. Попеременный двухшажный ход.. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 63 | 16 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 64 | 17 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 65 | 18 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 66 | 19 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 67 | 20 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкойИгры на лыжах. | 1 |
| 68 | 21 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 69 | 22 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 70 | 23 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 71 | 24 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 72 | 25 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 73 | 26 | Скользящий шаг.подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 74 | 27 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 75 | 28 | Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 76 | 29 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 77 | 30 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
| 78 | 31 | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. | 1 |
|  | | ***Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 часа)*** |  |
| 79 | 1 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | 1 |
| 80 | 2 | Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | 1 |
|  | | ***Легкая атлетика (22часа)*** |  |
| 81 | 1 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». |  |
| 82 | 2 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 83 | 3 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 84 | 4 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». | 1 |
| 85 | 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Тестирование физических качеств | 1 |
| 86 | 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 87 | 7 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву | 1 |
| 88 | 8 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». | 1 |
| 89 | 9 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». | 1 |
| 90 | 10 | Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 91 | 11 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. | 1 |
| 92 | 12 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 93 | 13 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств | 1 |
| 94 | 14 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 95 | 15 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров | 1 |
| 96 | 16 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод | 1 |
| 97 | 17 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 98 | 18 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | 1 |
| 99 | 19 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | 1 |
| 100 | 20 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). | 1 |
| 101 | 21 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). | 1 |
| 102 | 22 | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». | 1 |